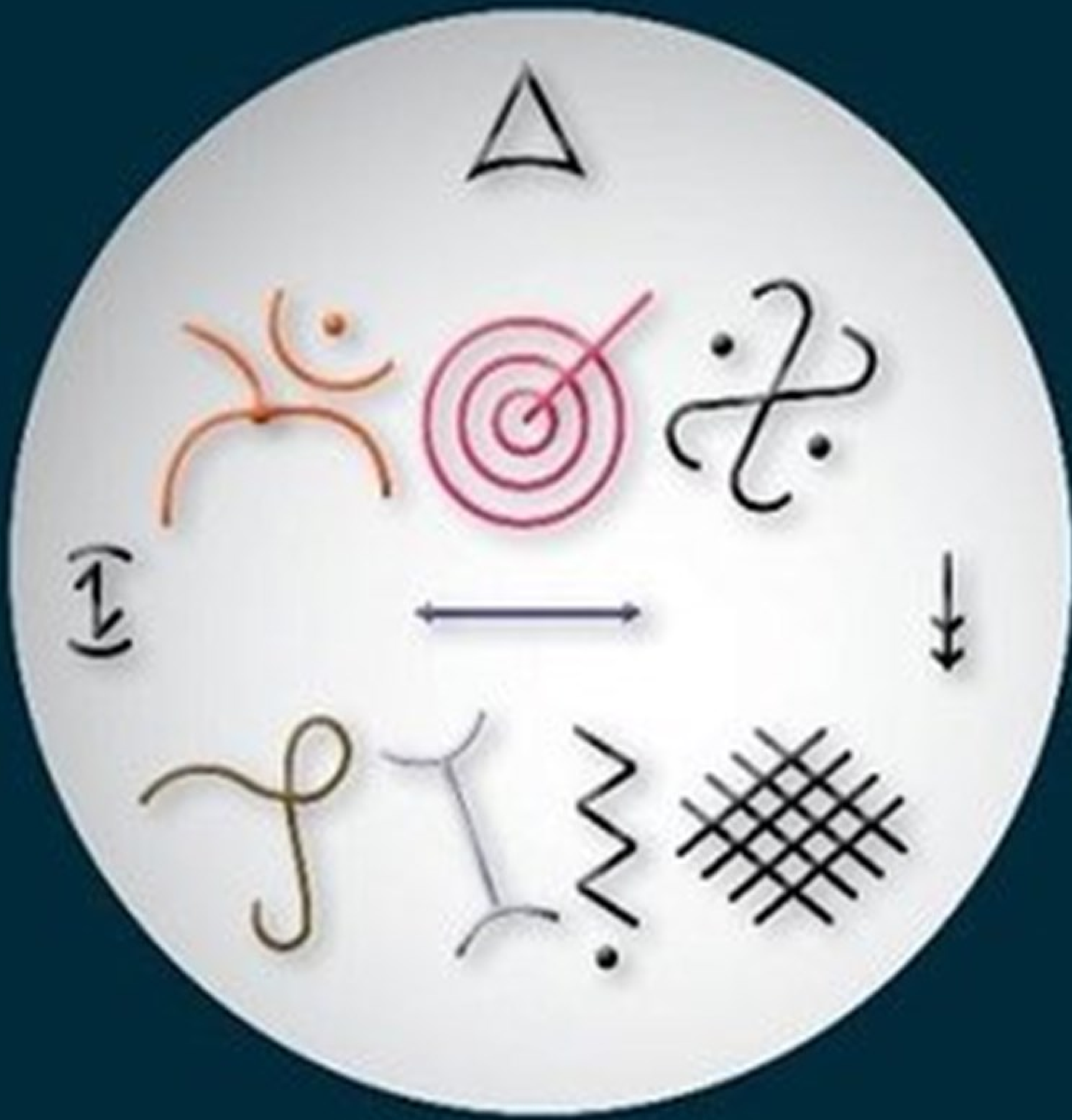
ŞİFA SENDE'NİN YAZARINDAN

Dr. Erhan Özer

KENDİN OL!

İçimdeki Uyanış

Sağlık



İçimizdeki uyanışın ve şifanın formülü... Kendin ol, bırak sistem ihtiyacın olan her şeyi senin üzerinden yaratsın...



Dr. Erhan Özer Aksaray'da doğdu. İlköğrenimini Almanya'da Volksschule'de tamamladı. 1973'te Türkiye'ye dönerek İstanbul Erkek Lisesi'nde eğitime başladı. 1977'de Uludağ Tıp Fakültesi'ni kazandı, 1983'te Tıp Doktoru unvanını aldı. 1985'te Gazi Tıp Fakültesi Anesteziyoloji ve Reanimasyon ana bilim dalında uzmanlık eğitimine hak kazandı. 1990'da uzmanlık diplomasını aldı. Okmeydanı, ardından Göztepe Sigorta hastanesinde 2000 yılına kadar Anestezi ve Reanimasyon uzmanı olarak görev yaptı. 1990'dan beri algoloji (ağrı tedavisi) alanında Almanya, İsviçre, Avusturya bağlantılı olarak araştırmalarını sürdürmektedir. Özer halen Suadiye'de kendisine ait ağrı tedavi kliniğinde bütünleyici tıp alanında faaliyet göstermektedir. Erhan Özer'in *Şifa Sende* ve *İçimizdeki Hekim* kitapları Doğan Kitap / Doğan Novus tarafından yayımlanmıştır.

drerhanozer@gmail.com
agritedavimerkezi.com

Kendin Ol!

DOĞAN KİTAP (DOĞAN NOVUS) TARAFINDAN YAYIMLANAN DİĞER KİTAPLARI

Şifa Sende
İçimizdeki Hekim

KENDİN OL!

Yazan: Dr. Erhan Özer

Yayın hakları: © Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.
Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.
1. baskı / Temmuz 2019 / ISBN 978-605-09-6443-1
Sertifika no: 11940

Kapak tasarımı: Serçin Çabuk
Kitap tasarımı: Hülya Aktaş
Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.
Evren Mah. Gülbahar Cad. No: 62 / C Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL
Tel: (212) 515 49 47
Sertifika no: 11965

Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.
19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL
Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

Dr. Erhan Özer

Kendin Ol!

Doğan novus

Sen

Sevgisin

Sen

Değerlisin

Sen

Güvendesin

Bu dünyada

yaşam sürdürmemizin amacı:

"Kendin olmak"

"Gerçeği bulmak"

"Özgürleşmek"

"Sevmek"

İçindekiler

Teşekkür ... **15**
Başlarken ... **17**
Giriş ... **21**

1. bölüm / Maddesel beden ile ruhsal beden arasındaki bütünlük ... **27**
Sağlık temelinde frekans dünyasıyla nasıl tanıştım? ... 27
Ruh – Zihin – Beden ... 33
Dört önemli evrensel yasa ... 39
Okul ve bahçe ... 55
EGO (bahçe) / BEN (okul) ... 57
Sağ beyin / Sol beyin ... 60
Bilinçaltı, Bilinç, Üst bilinç ... 63
Zihnin prangaları ... 67

2. bölüm / Temel yakıtımız: Sevgi ... **71**
Ruh var ama yok ... 71
Kendin ol, kendin için yaşa ... 720
"Kendini sevmeyen başkasını sevemez." ... 75
Koşullu sevgi hırsızlığı ... 77
Haz arayışı ... 80
Örfler ve âdetler ... 84
Bilim ve şifacılık ... 85
İçsel farkındalık ... 87
Apoptosis ve reenkarnasyon ... 90

3. bölüm / Yaşam planımız ve özgür irade ... **95**
Ben kimim? / Gerçek nedir? ... 95
Stres ve korku imparatorluğu ... 112
Siyahlar, griler, beyazlar ... 117
Aşk üzerinden kendini sevme ... 120

4. bölüm / Neden hasta oluyoruz? 123
1. Biyolojik yasa 134
2. Biyolojik yasa 135
3. Biyolojik yasa 137
4. Biyolojik yasa 137
5. Biyolojik yasa 138
Çocuklar neden hastalanıyor? 139

5. bölüm / Temel elementler ve yaşam sınavlarımız 147
Boyutlar ve özellikleri 147
1. EMA (Toprak elementi) - "Fiziksel beden" 151
2. EMA (Su elementi) - "Astral beden" 155
3. EMA (Ateş elementi) - "Mental beden" 162
4. EMA (Hava elementi) - "Spiritüel beden" 165
5. EMA (Eter elementi) - "Eterik beden" 167
6. EMA (3. Göz) - "Ruhsal merkez" 169
7. EMA (Kozmik açılım merkezi) 170

6. bölüm / Kendimiz olmak için neler yapmalıyız? 173
Stres anında yememeliyiz! 181

Yaşam enerjimizi artıracak 10 mucize formül 225

Bitirirken-Son sözler 227
Faydalanılan kaynaklar 231

Teşekkür

Bu kitabın ortaya çıkmasında öncelikle kendimle bütünleşmem için pozitif bir ortam yaratan, duru algı yeteneğiyle bana yön veren sevgili eşim Özlem Yatman'a çok teşekkür etmek istiyorum.

İlk okumayı yapan, *Pozitif* Dergisi Yayın Yönetmeni Yaprak Çetinkaya'ya çok teşekkür ediyorum.

Ve son olarak bu kitabın keyifle okunmasını sağlayan çok değerli editörüm Handan Akdemir'e çok teşekkür ederim.

Başlarken

Şifa Sende 1 ve *2* (*İçimizdeki Hekim*) kitaplarım 2012 yılından itibaren okurlarla buluştu.

Her iki kitabım da geniş okur kitlelerine ulaştı, "Okudum, hayatım değişti" diyen öyle çok kişiyle tanıştım ki, sayısını unuttum diyebilirim.

Şifa Sende serisinde en özet haliyle ruh, zihin ve beden bütünlüğünün önemini, geleneksel tıbbın zihin, beden formatındaki yaklaşımının yetersizliğini, içimizde olağanüstü bir şifa gücünün olduğunu ve bunun için korkuyu aşmak gerektiğini anlatmıştım.

Bu seride vurgu yaptığım bir başka konu da dünyaya geliş amacımızın ruhsal tekâmül olduğu ve yükselen bilincimizin dışında hiçbir hazineyi beraberimizde götüremeyeceğimiz bilgisiydi.

İlk kitaptan bugüne geçen 7 yıl zarfında hastalıkların iyileşmesi konusunda ben de birçok deneyim yaşadım ve bilgilerimi güncelleme şansına kavuştum. Binlerce hastadan aldığım olumlu geri bildirimler ve iyileşmeler sonucu yazdıklarımın doğruluğunu bir kez daha teyit etmiş oldum.

Geçen bu 7 yıl içinde beni şaşırtan önemli bir farkındalık da yaşadım. Kitabımı okuyan, "Bu kitap hayatımı değiştirdi" diyen okurlarım, bana ulaşma şansı bulduklarında öncelikle şükranlarını sunuyor, diğer taraftan yeni bilgiler istiyorlardı.

Bilgileri almış, özümsemiş, içselleştirmişlerdi. Ama bir sorun vardı. İş uygulamaya gelince bu onlar için hiç kolay değildi.

Kimilerinin hastalıkları, maddi ve manevi sıkıntıları devam ediyordu; ilaca bağımlı yaşamayı sürdürenler de vardı.

Benim için çok aydınlatıcı bir keşifti bu. Okuyor, öğreniyor, bilgiye ikna oluyor ama okuduklarını hayata geçirmekte zorlanıyorlardı.

Aslında bu çoğumuzun sorunu. Morfinle uyuşturulmuş gibi sürekli öğreniyoruz ama uygulamıyoruz ya da uygulayamıyoruz.

Sosyal medya ve TV üzerinden sürekli sağlıklı beslenme ya da yemek programlarıyla uyutulup duruyoruz.

Elbette doğru beslenmek çok önemli ancak yetersiz! Son yıllarda çığ gibi artan hastalıkların sebebi beslenme bozuklukları olsaydı 20-30 yıl önce de bu hastalıkların çok yaygın olması gerekirdi. Oysa geçmişte trans yağlar (katı yağlar), beyaz unlu mamuller, beyaz ekmek, tatlı çeşitleri, asitli içecekler, pirinç, patates, makarna tüketilirken, kanserli birini duyunca şaşırıyorduk ya da sadece yaşlı hastaların diyabete yakalanabileceğini düşünüyorduk.

Alzheimer, ALS, ADHS, MS, Haşimato gibi hastalıklar lügatimizde bile yoktu.

Şimdi ise daha çocuk yaşlarda Tip 1-2 Diyabet, ADHS, Alzheimer (Tip 3 Diyabet) ve kanser vakaları çığ gibi arttı.

Diğer taraftan hoşgörümüzü, sevgimizi gittikçe kaybettik. Egoları tavan yapmış maskeli insanlar haline geldik. Kimse artık gerçek kimliğini yansıtacak cesareti bulamıyor.

Negatif gücün etkisi arttıkça özümüzden, kişiliğimizden uzaklaştık. Çeşitli dramlar, duygusal sömürüler, korkular nedeniyle koşullu sevgi hırsızlığı tavan yaptı. Temel yakıtımız olan sevgiyle beslenemez olduk.

Küresel ısınma, hayvan katli, genetiğiyle oynanmış gıdalar, kimyasallar, doğa kirliliği, kadına şiddet, taciz ve tecavüzler nedeniyle gün geçtikçe dibe çöküyoruz.

Dünyanın düzeni içinde güven duyamadığımız tek canlı insan oldu. Gün geçtikçe birbirimizi daha az sevmeye başladık; daha çok endişelenip hep şüphe duyar olduk.

Bu kötü gidişata dur demenin zamanı artık geldi!

Artık öğrenme değil uygulama ve uyumlanma zamanı. Gerçekleri içselleştirip hayata geçirmek zorundayız yoksa dünyamız elden gidecek.

Elinizde tuttuğunuz yeni kitabım *Kendin Ol!* aracılığıyla öğrendik-

lerimizle farkındalığımızı artırarak daha yüksek bir bilince sahip olabileceğimize yürekten inanıyorum.

Bu kitap sayesinde kendimiz olmanın önemini çok net algılayabilecek ve bu sayede evrensel gerçekleri öğrenmenin de ötesinde yaşamımızın parçası haline getirebileceğiz.

Yaşadığımız sıkıntıların ana kaynağını, bize nasıl etki ettiğini ve nasıl çözümlememiz gerektiğini öğreneceğiz.

Bütünü düşünen, empati kurabilen, doğayı ve hayvanları seven, hümanist, kreatif ruhlar haline gelebileceğiz.

Özgürleşerek, yaşam sevinci ve sevgiyle yaşam sürdürebileceğiz.

Bir kişinin bile aydınlanmasının nasıl bir domino etkisi yarattığını öğreneceğiz...

Bütün bu anlattıklarımın gerçek olması için her türlü donanıma sahibiz. Ruhsal, zihinsel, bedensel bütün iyileştirici araçlar içimizde zaten var. Yapılması gereken tek şey kendi doğal işlevlerimize izin vermek ve kendimizi yüreklendirmek.

Yaşamın kimya ve biyofizikten öte bir şey olduğunu, semptomların giderilmesinden daha fazlasını içerdiğini fark etmeliyiz.

Bütünle ilgili bilgi holistik olarak her insanda mevcut durumdadır. Bizler saklı bir bütünün belirgin ifadeleriyiz.

Hepimiz sağlıklı ve huzurlu olmayı isteriz, dileriz, bunun için inancımıza göre dua ederiz.

Sağlıklı ve huzurlu olmamız, derinlerde yatan gerçeklere uyum sağlamamıza ve bu gerçekleri ifade eden bir yaşam biçimine dayanır.

Unutmayın, Yaradan bizlerden sadece yaşam sevinci içinde yaşam sürdürmemizi ve sevmemizi, sevgiyi hayata geçirmemizi istiyor.

Korkuyorsanız teslim değilsiniz demektir!

Hepinize "içimizdeki uyanış" inancıyla keyifli okumalar diliyorum.

Giriş

Dünyaya geliş amacımızın ruhsal tekâmül olduğunu artık hepimiz biliyoruz çünkü yaşam boyu elde ettiğimiz farkındalık dışında bu dünyadan götürebileceğimiz hiçbir hazine yok.

Fiziksel bedenimiz, üst bilinç tarafından ruhsal tekâmülümüz için "al kullan" formatında emrimize verilmiş bir tasarım harikası ancak biz bu beden değiliz.

Bedenimiz, insan türü olup farkındalığımızın gelişimi için kullandığımız bir araç sadece.

Bilimsel algımızın yetmediği bir yaratımla üretilen fiziksel bedenimiz ve beynimiz sayesinde, atom altı (bilim ve spirit'in bütünleştiği alan) ile evren arasında olağanüstü bir enformatik alışveriş olanağına kavuşuyoruz.

Bu araç sayesinde asıl varlığımız olan ruhumuz, evrensel yasaların hükmünde eğitim ve öğrenim görüyor. Ben bu tekâmül sürecinin gerçekleşmesine "okulda olmak" diyorum.

Bu eğitim için okulda olduğumuz süre içinde Allah'ın istediği kâmil insan (insan-ı kâmil) olma şansına sahip olabiliyoruz.

Dünyaya geliş amacımız olan kâmil insan olabilmek için tek şart, yüzde yüz kendimiz olmak; bilincimizin gelişmesi için zorunlu olan okuldaki sınıflarda yerimizi almak. Evrensel bilgilere tıpkı internetle erişir gibi ulaşabilmemizin tek yolu da bu.

İşte tam bu safhada çok önemli bir evrensel kural ihlali yaptığımızın farkına bile varamıyoruz.

Evrensel yasaların birincisi ve en önemlisi teklik yasasıdır; yani hepimiz tek bir ruhun farklı yansımalarıyız.

Bu yasaya göre eğer biz okulun içinde öğrenim görmek istiyorsak (tekâmülümüzü sürdürmek istiyorsak), tek olan ruhun içinde kalmak zorundayız.

Bunun için en önemli şart ise yüzde yüz kendimiz olmak!

Sahip olduğumuz özgür irade sayesinde okula girmeme gibi bir seçeneğe sahip olsak da, böyle bir tercih okuldan dışarıya çıkıp bahçede dolaşmak, eğitim görememek anlamına gelir.

Gerçekler hakkındaki yetersiz bilgimiz ve çevresel faktörler nedeniyle ne yazık ki farkında olmadan okulun bahçesinde yaşam sürdürmek zorunda bırakılıyoruz. Sebebi ise korkularımız!

Yüzde yüz kendi olarak dünyaya gelen çocuklarımız dahi toplumsal algı, gelenek ve görenekler nedeniyle genel çoğunluğa uyumlanarak okulun bahçesinde zamanı heba etmek zorunda kalıyor.

"Bahçeye çıkmak" ifadesi genel anlamda hepimizde daha olumlu çağrışımlar yapar. Ama benim kastettiğim anlamda eğitimin kesintiye uğraması demektir.

Okulun bahçesinde yaşam sürdürdüğümüz sürece beslenme, üreme, iletişim ve barınma ihtiyacı dışında hiçbir özelliğimiz kalmaz. Ve bu dört özellik aslında hayvanlar âleminde de içgüdüsel olarak vardır.

Bu tercih bizi kurban rolüne sokarak acı, korku, kaos ve duygusal çatışmalar içinde yaşam sürdürmemize neden olur.

Korkular nedeniyle oluşan stres reaksiyonu hastalıkların ana kaynağını oluşturur.

Toplumun genel seçimi nedeniyle okuldan çıkıp bahçeye dahil olmaya zorlanan çocuklar, yaşadıkları korku, kaos ve duygusal çatışmalar nedeniyle çok daha hızlı hastalanır.

Çocuk kanser hastalarının çığ gibi arttığının artık hepimiz farkındayız.

Bu gafletin başlıca nedeni evrensel yasalarca belirlenmiş koşullardan, bilgiden habersiz olmamız.

Hal böyle olunca hepimiz okulun bahçesinde maskeli balo oynuyoruz.

Evrensel yasalar hükmündeki "evrensel biyolojik duyarlılık (EBD) sayesinde tekrar okulun kapısından içeriye girebilmemiz için sürek-

li mesajlar, geri bildirimler alsak bile, bir türlü kendimiz olamadığımız için bu mesajları doğru değerlendiremiyoruz.

Sevgili okurum;

Bu kitap sayesinde uyanışın dışarıdan değil ancak içeriden gerçekleşebileceğini fark etmenizi isterim.

Son yıllarda farkındalık düzeyi yükselen insanların sayısı gün geçtikçe artıyor ama artık öğrenmek yerine uygulama ve uyumlanma zamanı geldi!

Genetik kodlarımıza yüklenen korkular sonucu sürekli güvenli alan arayışı içindeyiz ama bu ihtiyacımız asla dışarıdan karşılanamaz.

Okulun bahçesinde kaldığımız sürece kendimizden daha da uzaklaşarak gittikçe karanlığa sürükleniyoruz.

Gerçek sadece kendimiziz ve kendimizden uzaklaştıkça gerçeklerden de uzaklaşıyoruz.

Hep hatırlamamız gereken hakikat şu: Hepimiz özümüzde güvendeyiz, çok değerliyiz ve sevgideyiz.

İçimizdeki uyanış sayesinde tekrar kendimiz olacağız ve sahip olduğumuz bilincin boyutuna uyumlu eğitim görebileceğiz. Ruhsal farkındalığımızın gelişimi için dünyaya geldiğimize göre bunu başarabileceğimiz tek yer okul.

Okulun dışı asla güvenli bir ortam değil; tam aksine korku, öfke, hırs, ego, baskı, açgözlülük, nefret ve kıskançlığın hüküm sürdüğü bir alan.

İçimizdeki uyanış sayesinde tekrar okula girebilecek ve evrensel doğruları fark edeceğiz.

Yüzde yüz kendimiz olduğumuz takdirde varoluşla bir bütün haline gelerek içimizde doğuştan var olan ışığı, sevgiyi, güveni ve dinginliği fark edebileceğiz.

Böylece ruhumuzun boyut atlaması için gereken bilgilere sahip olarak olgun insan formatını kazanacağız.

Bize düşen sadece şimdi ve burada

Hep hatırlamamız gereken hakikat şu: Hepimiz özümüzde güvendeyiz, çok değerliyiz ve sevgideyiz.

kalarak içimizde var olan ışığa dönmek ve gölgelerimizden kurtularak gerçeğe, güneşe teslim olmak.

Bunun için tek koşul kendimiz olmak ve kendimiz için yaşamak.

Ruhsal varlığımızı yansıtan üst bilinç sayesinde zaten her türlü bilgi ve donanıma sahibiz.

Dışarıda aradığımız her şey içimizde var.

1987 ile 2012 yılları arasında değişen Schumann rezonansı 7.83 hertz'den 13 hertz'e çıktı. Bu gelişim sayesinde evrensel gerçekleri beyinde ürettiğimiz alfa dalgaları (uyku ile uyanıklık arası) yerine düşük beta dalgalarıyla (sakin uyanıklık hali) algılama şansına sahip olduk. Dünyamız büyük bir foton kuşağının içine girdi.

Evrensel enformatik alandan gelen yeni frekanslar sayesinde yeni bilgilerle rezonansa girebiliyoruz ancak bunun için kendimiz olmak zorundayız.

Aslına bakarsanız toplumsal olarak bu konuda ciddi bir uyanış da başladı.

Dogmalarımızı sorgulamaya başladık ve her gün daha fazla bilgi arayışı içindeyiz.

Birçok şeyin değiştiğini artık hissedebildiğimiz için gündelik yaşam biçimimiz anlamsız gelmeye başladı.

Sosyal medyada daha gerçekçi ve yansız haberlerle beslenme arzusu ve ihtiyacı doğdu.

Yüzyıllardır devam eden karanlık gücü fark etmeye başladık.

Alternatif tıbba, doğaüstü bilgilere, doğal beslenmeye, hayvan sevgisine, çevre temizliğine karşı ilgimiz arttı, bu konularda daha duyarlı olmaya başladık.

Hiçbir şeyin tesadüf olmadığını artık daha fazla algılayabiliyoruz.

Diğer taraftan yanlış ya da yanlı bilgiler vererek ekonomik kazanç eğilimi içinde olan medyaların eline de büyük fırsat geçti.

Egolarımızı ve korkularımızı artıran görseller ve enformasyonlar nedeniyle hırs, kıskançlık, açgözlülük, baskı, mobbing, öfke, şiddet, üzüntü, huzursuzluk gibi duygusal çatışmalar içine girdik.

Bu nedenle korku, endişe, panik atak, cinsel problemler, depresyon tırmanışa geçti.

Hastalıkların ana kaynağı olan stres nedeniyle bağışıklık sistemi-

miz zayıfladı. Böylece kanser, diyabet, alerji, hipertansiyon, Multipl Skleroz, Alzheimer, ADHS, depresyon gibi çağın hastalıkları tavan yaptı.

Egoist olduk, kendimizden ve bütünden her geçen gün daha da uzaklaştık.

Sonuç olarak büyük bir bilinç sıçramasının oluşumu için fırsat olan 2012 değişimi, negatif gücün kuvvetlenmesiyle zorlanıyor.

Aslına bakarsanız polarite ve denge yasası gereğince olumsuz gözüken her şey, gerçeği görmemiz için bizlere ayna oluyor. Negatif güç sayesinde (ayna) içimizdeki uyanış her geçen gün daha yüksek bir potansiyel kazanıyor.

Bu nedenle bir yanda dünyanın geleceğinden kaygı duyarken, diğer yanda iyi günlerin yakında olduğunu da hissedebiliyoruz.

Sezgi gücünün en büyük güç olduğunu ve yaratıcılığımız için tek anahtar olduğunu algılamaya, dolayısıyla yeniçağın ayak seslerini duymaya başladık.

Gerçek ve doğru bilgiler içimizi yeşertirken tek sorun olarak bu bilgileri hayata geçirmek kaldı.

Bu açıdan baktığımızda yeniçağ bakış açısını kazanmamız biraz sancılı olsa da mutlaka gerçekleşecek. İçimizdeki uyanışı gelin hep birlikte uyanarak gerçekleştirelim.

Artık maskelerimizi indirip kendimiz olma zamanı geldi.

Zil çaldı, haydi sınıflara.

1. bölüm

Maddesel beden ile ruhsal beden arasındaki bütünlük

Sağlık temelinde frekans dünyasıyla nasıl tanıştım?

Bir hekim oğlu olarak çevremdeki insanların yıllarca aynı şikâyetlerden ve bir türlü geçmeyen ağrılarından bahsetmeleri çocuk yaşlardan beri dikkatimi çekmiştir. Ömür boyu mahkûm oldukları ilaçlarla yaşama tutunmaya çalışan bu insanların çektiği azap, sevgili babamın da dahiliye uzmanı olarak yıllarca hizmet ettiği sağlık sistemini sorgulamama neden oldu.

Rahmetli babama "Bu insanlar neden yıllardır iyileşemiyor?" diye sorduğumda, "Oğlum, bu hastalıkların daha dünyada tedavisi yok, bu nedenle ancak semptom giderici tedavi yapabiliyoruz" cevabını alıyordum. Diyelim hastanın romatizmal ağrıları var; ancak romatizmal hastalıkların sebebi daha dünyada bulunmuş değil, bu hastalığı yok edecek bir tedavi de yok. Bu nedenle belirtileri azaltacak, geçici de olsa hastayı biraz olsun rahatlatacak ağrı kesiciler, antienflamatuar denilen iltihap giderici ilaçlar veriliyormuş. Geçmediği takdirde son çare kortizona başlanıyor ve beraberinde depresyon giderici ilaçlar kullanılıyordu. Daha da geçmiyorsa beynin ağrı algısını değiştirecek "Lyrica" adında son çare bir ilaç kullanılıyordu. Bu ilaçların kullanım amacı, duygusal çatışmaların üzerine battaniye örtmek, ilave enerji yaratmak, ağrı algısını değiştirmek ve bu sayede vücudun kendi kendini iyileştirebilme imkânını yaratmaktı.

Bu arada kendini bildi bileli romatizma hastası olan halamın her yıl bir kere Bursa'ya yanımıza gelip ağrıları için kaplıcalardan faydalanması, kullandığı ilaçların dışında bir uygulamaydı.

Üst komşumuz Nermin Teyze'nin 40 yıldır çektiği migren ağrıları için aldığım cevap da aynıydı. 2012 yılında yayınlanan *Şifa Sende* kitabımda da örnek gösterdiğim Nermin Teyze artık kalıcı olarak migrenden kurtuldu çünkü kolon kanserinden vefat etti.

Bunun gibi şahit olduğum onlarca örnek vardı; ama kronik ağrıların veya hastalıkların gerçek sebebinin bulunamayışını dolayısıyla yok edilemeyişini bir türlü içime sindiremiyor, kabullenemiyordum.

Tıp fakültesi 5. sınıfında ilginç bir gerçekle yüz yüze geldim. Staj döneminde cilt hastalıkları stajına başlamıştım. Staj süresince okuyup öğrenmem gereken bilgiler için 500-600 sayfalık kalın bir kitap geçti elime. Kitabın sayfalarını çevirdikçe en üst kısımda sürekli "sebebi bilinmeyen cilt hastalıkları" şeklinde bir başlık olduğu dikkatimi çekti. Kitabın neredeyse dörtte üçünde aynı üst başlık vardı. Elbette doğal olarak ilk aklıma gelen soru şu oldu: Hastalar yaşadıkları problemin nedenini bilmiyorsa nasıl kalıcı olarak iyileşebilirlerdi ki?

Anestezi uzmanlığı için asistan olduğum dönemde ise farklı bir gerçekle karşılaştım.

Özellikle açık kalp ameliyatı gibi çok ağır bir operasyon geçiren hastalar, kalbin durdurulması, içinin açılması ve tekrar kapatılması sonucu oluşan ağır hasara rağmen 1 hafta gibi bir süre içinde ayaklanıp taburcu ediliyorlardı. Bu mucizevi süreç bende büyük bir şaşkınlık yaratmıştı. Ve bu farkındalıkla içimizdeki hekimin (kendi kendini onarım gücü) ne kadar güçlü olduğunu anladım.

Acil bir hastanın yüksek anestezi riski nedeniyle akupunktur iğneleriyle acıyı hissetmeyecek hale getirilip konuşa konuşa ameliyat edilebilmesi ise şaşkınlığımı doruk noktaya taşımıştı.

Açık karın ameliyatıyla safra kesesi alınan bu hastanın ameliyat süresince hiçbir anestezik almamasına rağmen ağrı duymaması olağanüstü bir gözlemdi.

Bu gerçeklere kendi gözlerimle şahit olmam sayesinde anestezinin hayatımdaki önemi çok net ortaya çıktı ve bence bu asla tesadüf değildi.

Bu gerçekler beni bambaşka bir farkındalığa taşıdı ve bu sayede alternatif tedavileri öğrenmek için karar vererek araştırmalarıma hız verdim.

Almanya, İsviçre ve Avusturya farkındalığımın gelişmesi için ana rehber ülkeler oldu.

30 yıllık araştırma ve geliştirme çalışmalarım, on binlerce hastayla yakın temasım sonucu eşsiz bir farkındalığa ulaştım:

Sonuç olarak benim de içinden yetiştiğim geleneksel tıbbın tıkandığı noktayı çok iyi görebiliyordum artık. Halamın ve Nermin Teyzemin neden yıllarca iyileşemediğini anlamıştım artık.

Geleneksel tıbbın son durak olarak tanıdığı atomun içindeki boşluğun aslında her şeyin başladığı yer olduğunu fark ettim. Bilimin bittiği, spirit'in başladığı yer burasıydı ve geleneksel tıp bilimin dışına çıkamıyordu. Daha da ilginci geleneksel tıp, bilimin ruh sayesinde ilerlediğinin farkında bile değildi.

Max Planck'ın "Bilim cenazeden cenazeye ilerler" deyişi bu nedenledir.

Ruh olmadan bilim ilerleyemiyordu ancak aynı ruh herhangi bir birimin içine girmediği için bilimsel olarak kabul edilmiyordu. Sıkıntının asıl nedeni de işte burasıydı sevgili okurum.

Özetle söylemek gerekirse tüm bu süreç içinde;

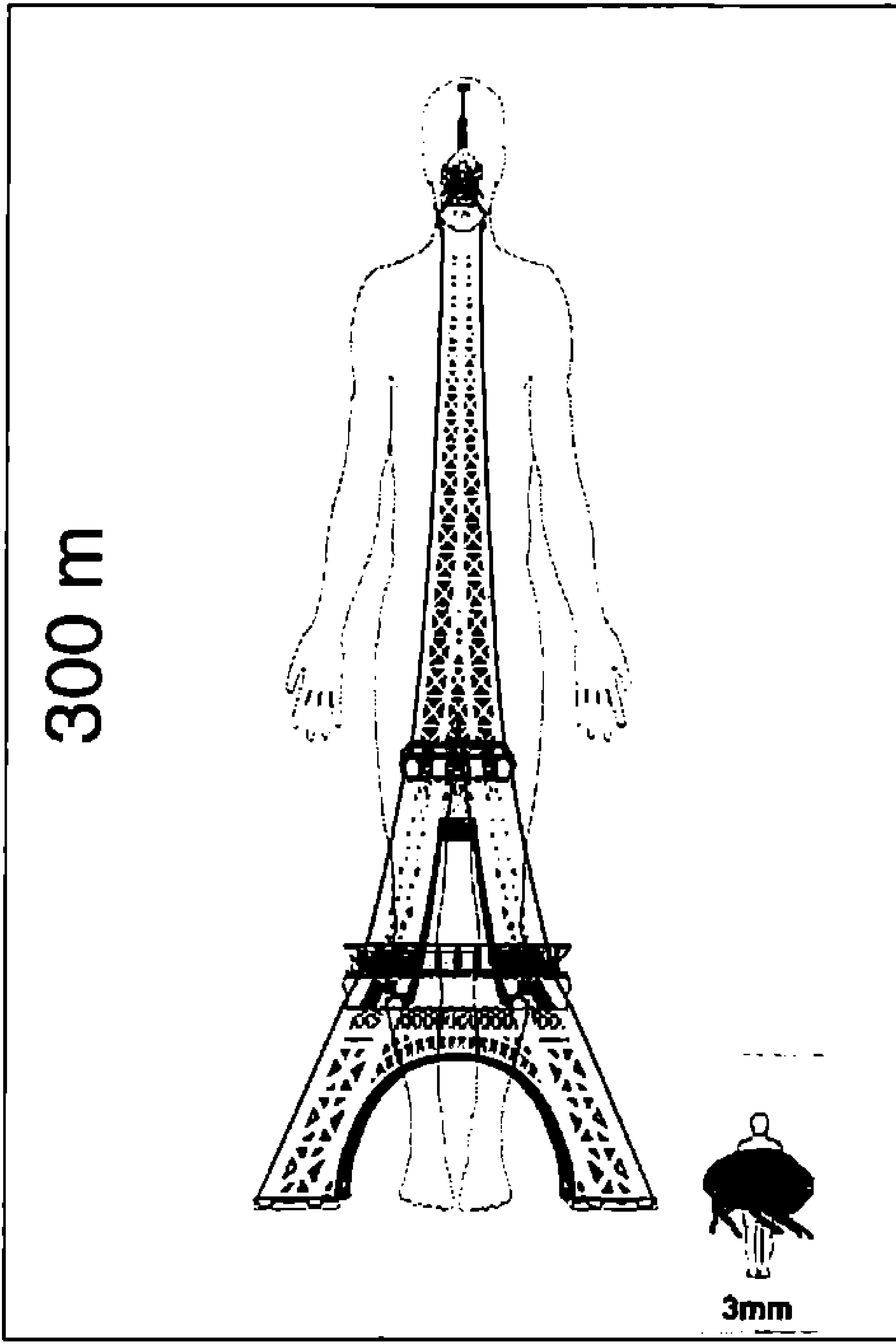
Zaman-mekân dışındaki ruhumuzun, fiziksel bedenimizi yöneten komutan olduğunu ve bu alanın bir enerji alanı olduğunu çok açık ve net olarak algıladım.

Bunun için öncelikle Newton fiziğini terk ederek kuantum fiziğine giriş yaptım.

Kuantum fiziği sayesinde atomun içindeki boşluğun görkemini algıladım. Bu gerçeğe göre atomun çekirdeğini çapı 20 cm olan bir futbol topu olarak kabul ettiğimizde, etrafında dolanan elektron 10 km uzaktan dönüyordu. Nötron, proton ve elektron madde olduğuna göre, boşluk ile madde arasındaki oran % 99.999 boşluk olarak karşımıza çıkıyor. Bu gerçeğe göre maddesel varlığımız aslında büyük bir boşluktan ibaretti!

Zaman-mekân dışındaki ruhumuzun, fiziksel bedenimizi yöneten komutan olduğunu ve bu alanın bir enerji alanı olduğunu algılamalıyız.

Bir de şöyle tarif etmeye çalışa-



yım: Bir insan 2 metre boyundaysa bu insanın maddesel varlığı 2 mikro metreye tekabül ediyor. Yani aslında kendimizi mikroskopla aramak zorundayız.

300 metre yüksekliğindeki Eyfel Kulesi ise 3 mm'lik bir bit kadar proton, nötron ve elektrondan oluşuyor.

İşte şimdi en önemli noktaya geliyoruz: Evet, boşluk var. Neredeyse yüzde 99'luk oranda hem de ama boşluk hiçlik demek değil. Bilimsel araştırmalar gösteriyor ki bu boşluk aslında hiçlik değil. Tıpkı beynimizin içindeki nöronal snaps ağı gibi enformatik bir enerji alanı! Araştırmalara göre kuantum alanın keşfiyle, maddesel dünyamızı oluşturan bilgiler, bu boşluğun içindeki frekanslar üzerinden gerçekleşiyor.

Maddeyi temsil eden fiziksel bedenimizin % 0.00001 olarak karşımıza çıkması, beş duyu ile algıladığımız gerçeklerin aslında bir simülasyon, frekans dünyası olduğunu gösteriyor. Peki, neden elimizi bedenimizin içine sokamıyoruz dediğinizi duyar gibiyim: Nedeni basit, çünkü arada moleküler bağlar var.

Alman bilim adamı Dr. Hartmut Müller "global scaling" yani global ölçeklendirme teorisi ile maddenin temel yapıtaşının % 99'unun proton rezonansından oluştuğunu ve bu rezonansın atom altındaki global titreşim alanından kaynaklandığını bilim dünyasına sunmuş; "Evrensel Ölçeklendirme" ve "Bilimde Etik Değerler" üzerine yaptığı çalışmalar ve araştırmalardan ötürü, Rusya akademiler arası birliği tarafından bilim adamlarına verilebilecek en büyük başarı simgesi

olan "Vernadski Yıldızı" ile onurlandırılmıştır.

Bu teoriye göre maddenin oluşumu proton rezonansıyla oluşan elektron spin (dönüş hızı) hareketi ile gerçekleşiyor. Kuantum denilen alanın içindeki quark'ların logaritmik bir mesafe ve dizilimle atomun içindeki boşluğu doldurması olayına ise "global ölçeklendirme" deniliyor.

Bu bilimsel gerçeklerin ışığında maddenin temel yapısının boşluğun içindeki virtüel (oluşturulabilir) enerji ve potansiyel enformatik alan olduğunu anlamış olduk.

Bu derinlikte artık bilim ve ruh bir araya gelmiş oldu.

Bilimin ilgilendiği "kuvvet" buradan doğuyor.

Kuantum alanı her şeyin oluşumunu sağlayan sonsuz olasılıklar okyanusu. Fotonların hiçbir determinizme (belirlenimcilik) uymadan sürekli yer değiştirdiği süreksizliğin, belirsizliğin hüküm sürdüğü bir ortam.

Bu gerçekler doğrultusunda bizi ve maddeyi oluşturan her şeyin bir frekans olduğunu ve tüm bilginin (enformasyonun) bu frekanslar üzerinden taşındığını, bedenimizin aslında sadece enformasyon alan ve etrafına yayan bir sistem olduğunu anlıyoruz.

Peki amaç nedir?

Tüm bu sistem ruhumuza yani öz bilincimize hizmet ediyor. Amaç, ruhsal bir varlık olarak farkındalığımızı geliştirmek, bilincimizi üst boyutlara taşımak.

Ruhsal varlığımız, tek bir ruhtan oluşuyor ve farklı boyutlarda hiyerarşik düzenin içinde eğitim görüyor. İşte size sözünü ettiğim okul bu!

Temel yapıtaşımız ise enerji ve enformasyon.

Enformasyon Latince "in-for-mare"den gelir.

Form içine girmek anlamına gelen bu kelime aslında her şeyi anlatıyor. Her birimiz insan olabilmek için evrensel yasaların hükmünde form içine giriyoruz.

Boşluk içindeki enerji ve enformasyon atomları, atomlar moleküler bağları, moleküler bağlar hücreleri, hücreler organları, organlar ise organizmayı oluşturuyor.



Evrenin de yapısına model teşkil edecek bu holografik gerçeği Rusların ulusal folklorik simgelerinden biri olan Matruşka'ya benzetebiliriz. Ahşap el yapımı Matruşkalar iç içe geçmiş bebeklerden oluşur.

Bizim de varoluşumuz böyle katmanlar halindedir. Ama bu gerçeklere göre, zaman-mekân içinde olmayan ruhun uzaklarda bir yerde olduğu yanılgısına da girmeyin sakın. Tam tersi ruh, şah damarımızdan bile daha yakındır bize.

Biz bu beden değiliz, beden bizim içimizde.
Biz bu zihin değiliz, zihin bizim içimizde.
5 duyu ile algıladığımız her şey bizim içimizde.
Değer içimizde
Güven içimizde.
Dışarıdaki cehennemden özgürleştikçe, içimizdeki cennet ile bütünleşmek "İÇİMDEKİ UYANIŞ" sayesinde elimizde.

Tekrar konunun başına dönersek, geleneksel tıbbın kronik hastalıklarla bir türlü baş edememe nedeni, atomun içindeki boşluğu hiçlik olarak görmesinden yani yok saymasından kaynaklanıyor.

Oysa yeniçağ tıbbıyla, hasta olacağımızı veya hangi hastalığa yakalanabileceğimizi aylar öncesinden yansıtabilen frekans dünyası sayesinde uygun teşhis ve tedavi yöntemleriyle önlem alabiliriz.

Bu farkındalık sayesinde kronik hastalıkların gerçek sebebini teşhis ve tedavi etmek bir yana, koruyucu hekimlik alanında da büyük ilerleme sağlayabiliyoruz.

Tek yapmamız gereken Newton yasalarını terk edip çağdaş kuantum yasalarına geçmek, bakış açımızı güncellemek. Geleneksel tıp böylece çağdaş yeniçağ tıbbına yani ruh, zihin, beden bütünlüğüne önem veren holistik bakış açısına evrilmiş olacak.

Kronik hastalıklar ve ağrıların önüne de ancak bu güncellemeyle çıkabiliriz.

Ruh – Zihin – Beden

İnsan dışındaki canlıların Tanrı'yla hiçbir sorunları yoktur çünkü doğanın kanunlarına tamamen uyumlu ve bütünlük içinde yaşarlar.

Siz hiç göç mevsimi gelmiş bir kuşun "Bu sefer canım biraz sıkkın, hiçbir yere gitmeyeyim" dediğini duydunuz mu? Ya da kendinden başka bir hayvan görüntüsüne büründüğünü?

Tüm canlılar kendi özelliklerine uygun şartlara tam olarak uymak zorundadır. Bu sayede 100-150 yıl yaşamalarına rağmen veterinere gitme ihtiyacı duymazlar.

Aslına bakılırsa tüm canlılar yüzde yüz kendi olmanın önemini yansıtarak insanların tekâmülü için de yol göstericidir.

Hepimizin dünyaya geliş amacı içimizdeki sevgiyle bütünleşmek, Yaradan'ın istediği gibi olmak.

O halde nasıl oluyor da hepimiz aynı ruhun sevgisinden ruhsal kardeşler olarak dünyaya geldiğimiz halde bütünleşemiyoruz?

Hangi ara kişiliklerimizi böylesine kaybettik, egoist, maskeli formatlar haline geldik, ışıktan uzaklaştık? Neden her geçen gün daha da karanlığa gömülüyoruz?

Farklı din anlayışlarına rağmen ortak payda sevgide buluşmak olduğu halde neden bu kadar sevgisiz kullar haline geldik?

Sevgiden ve insanlıktan bu kadar uzaklaştıysak, bizlere sevgiyle bütünleşmeyi anlatmaya çalışan din öğretilerinde yorum hatası mı var acaba?

Gelin şimdi içimizdeki uyanışı sağlamak için bu soruların cevaplarını verelim...

- Beden ve zihni temsil eden maddesel dünya ile ruhumuzu temsil eden, mekân-zaman dışındaki ruhsal dünya arasındaki bütünlüğün bozulması, gerçekleri algılamamızı zorlaştırıyor...
- Daha farklı bir anlatımla yüzde yüz kendimiz olmaktan gittikçe uzaklaştığımız için, evrensel gerçeğin sadece yüzde 5'ini yansıtan maddesel dünyayla baş başa kaldık.
- Ruhumuzu bedenimizden uzaklaştıran bu tercih yüzünden maddesel dünyaya gömüldük ve ne yazık ki bu nedenle kaybettiğimiz haz duygusunu yeniden bulabilmek için de küresel sermayenin kucağına düştük.
- Sırf bu nedenle sağlığımız, ilişkilerimiz ve huzurumuz bozuldu ancak bunun farkında bile değiliz. İstediğimiz işi, beklediğimiz aşkı, yaşam zevkini bir türlü bulamıyoruz.

Peki, o halde nedir evrensel gerçekler?

Şimdi gelin evrensel doğruları hep beraber masaya yatıralım.

İlk önce ağzımızdan çıkan kelimelerin nereden geldiğini inceleyelim.

Sizce ağzımızdan çıkan sözcükler, cümleler nereden geliyor?

Çoğunuzun beyinden dediğini duyar gibiyim. Oysa beyin tıpkı internet gibi tüm evrensel bilgilerle iletişim halinde olan bir işletimciden ibaret. İçinde nöronlar, snaptik bir ağ ve elektriksel bir akım dışında hiçbir şey olmayan karanlık bir alan.

O halde ağzımızdan çıkan kelimeleri ve tonlamayı sağlayacak kas hareketleri, havanın ses telleriyle uyumlu ilişkisi nasıl oluşuyor?

Bunun cevabı açık ve net: Mekân-zaman dışındaki ruhumuz, beden üzerinden duygu ve düşüncelerini ifade ediyor.

Mekân-zaman dışındaki ruhumuz, beden üzerinden duygu ve düşüncelerini ifade ediyor.

Atom çekirdeğinin içindeki proton rezonansı ile çekirdeğin etrafında dönen elektronun spin hareketi (dönüş hızı), molekülleri ve moleküler bağları oluşturarak, hücre içinde birtakım proteinlerin oluşumuna neden oluyor. Bu etkileşim sayesin-

de hücre zarında iyon alışverişi meydana gelerek ilgili kasları uyaran bir aksiyon potansiyel oluşuyor. Akciğerlerden gelen havayla birlikte uyumlu titreşen ses telleri sayesinde ağzımızdan çıkan kelimeler ve ifadeyi oluşturan tonlama sağlanıyor.

Bir kelimenin farklı tonlamalarla birçok anlamı olabileceğini hepimiz biliyoruz

Her kelime bir frekanstan ibaret. Limon dediğimizde tükürük bezlerimiz uyarılıyor, ağzımız sulanıyor.

Kelimelerin frekansı beynimizin ilgili bölümüyle rezonansa giriyor ve ilgili organı uyarıyor.

Kelimelerin önemini çok güzel anlatan Mahatma Gandi'nin sözlerini unutmamalıyız:

- Söylediklerinize dikkat edin, düşüncelere dönüşür
- Düşüncelerinize dikkat edin, duygularınıza dönüşür
- Duygularınıza dikkat edin, davranışlarınıza dönüşür
- Davranışlarınıza dikkat edin, alışkanlıklarınıza dönüşür
- Alışkanlıklarınıza dikkat edin, değerlerinize dönüşür
- Değerlerinize dikkat edin, karakterinize dönüşür
- Karakterinize dikkat edin, kaderinize dönüşür.

1869 yılında dünyaya gelen Gandi'nin bu sözleri artık günümüz kuantum fiziği sayesinde bilimsel olarak izah ediliyor.

Mademki kelimeler kaderimizi oluşturabiliyor, o halde ikinci kişiliğimizi kullanırken çok dikkatli olmalıyız.

Korku ve endişe duyduğumuzda, tatsızlık, huzursuzluk çıkmasın diye kendimizi geri plana çektiğimizde, aslında olmadığımız ikinci bir kişiliği yani dublörümüzü sırf güvenlik amacıyla hayata koymuş oluruz. Annemizin, babamızın, çocuğumuzun, patronumuzun vs duymak istediklerini söyleyen bir kişilik oluruz. Bu durumda ağzımızdan çıkan kelimeler kendi gerçeğimizi değil, ortama uygun gerçekleri yansıtır.

Yüzde yüz kendimiz olduğumuz zaman ağzımızdan çıkan kelimelerin sahibi öz be öz kendimiz oluruz. Çünkü ruhumuzu geri plana çektiğimiz zaman ağzımızdan çıkan kelimelerin sahibi dublörümüzdür.

Bu gerçeklere göre özgür iradeyle verdiğimiz kararların sonucunda kaderimizi kendimiz tayin ediyoruz.

Dublörümüzü devreye koyup kendi gerçeklerimizi ifade edemediğimizde, boğaz bölgemizi ve tiroit bezini olumsuz etkileriz.

Bunun üstüne bir de kendimizi suçlayıp cezalandırdığımız zaman sonuç: Haşimato!

Ne anlatmak istediğimi çok iyi anladığınızı umuyorum.

Gelin şimdi mekân-zaman dışındaki ruhumuzun varlığını algılamamızı sağlayan beş duyunun çalışma prensiplerini anlatalım.

İsterseniz öncelikle ruhumuzu, zihnimizi en net olarak yansıtan **göz**lerden başlayalım.

Gözlerin bildiğimiz kameradan hiçbir farkı yok aslında. Işığın bir cisme çarpmasıyla oluşan elektromanyetik dalgalar gözlerimiz tarafından algılanır. Alınan frekanslar bir mercekten geçerek gözün arkasından çıkan bir kablo (optik sinir) vasıtasıyla beynimizin görmeyle ilgili bölümüne (occipital bölge) aktarılır.

Beynimizin bu bölgesiyle üst bilincin kayıtlarıyla rezonansa giren bu frekansların oluşturduğu görüntüyü alan ve değerlendiren bilinçtir.

Bilim insanları, araştırmacılar bugüne kadar beynin içinde görüntü tespit edememiş, sadece elektrik ve elektromanyetik akımların olduğunu, tomografi benzeri ileri teknolojik cihazlarla ölçümleyebilmişler.

Şimdi gelin bu görüntüleri alan bilinç, ruh ve zihin konusunu biraz daha açalım.

Ruh ve bilinç arasında çok sıkı bir ilişki vardır. Öncelikle bedenimiz dahil dışarıda gördüğümüz her şeyin bilincimizde olduğunu algılamamız gerekiyor. Dün yediğimiz yemek, etrafımızda yaşayan insanlar, hayvanlar, bitkiler, tüm dünya ve evren bilincimizin içindedir. Doğal olarak emanet bedenimizi iade ettiğimizde bilincimizin içinde olan her şey kalıcıdır.

Bilincimizi değerlendirirken dünyevi bilinç ve ruhani bilinç olarak ayırırsak, konuyu daha kolay algılayabiliriz.

Dünyevi bilinç adını verdiğimiz zihin, beynimizin bir fonksiyonu-

dur. Zihni ruhtan ayrı tutuyoruz. Zihin denilen olgu beynin şartlandırılmalarıyla oluşan düşüncelerdir. Bu nedenle dünyevi bilinci temsil eder. Zihin sustuğunda ise ruhani bilinç ile buluşuruz.

Bu dünyada ruhani bilincimizi üst farkındalık boyutlarına çıkarmak için fiziksel bedenimizi kullanıyoruz. Beden olmadan ruhumuz dünyanın manyetik alanında kalamaz, tutunamaz.

Nasıl ki uzayda yaşam sürdürebilmek için astronot elbisesine ihtiyacımız vardır, dünyada yaşam sürdürebilmemiz için de fiziksel bedene ihtiyacımız var.

Ana rahmindeki gelişim sırasında ilk önce gelişen ve bedensel ölüm sırasında en son etkisiz hale gelen kulaklar, tıpkı gözler gibi birer frekans alıcısıdır. **Kulak**lar sayesinde duyduğumuz sesler, beynimizin parietal bölgesi aracılığıyla bilincimizi besler.

Sonuç olarak beş duyumuz (dokuma, tat alma, koku alma, görme, işitme) sayesinde ruhumuza ve zihnimize sürekli mesajlar aktarılırken, bilincimizi geliştirmeye çalışıyoruz.

İşte size mekân-zaman içindeki beden, zihin (dünyevi bilinç) ile mekân-zaman dışındaki ruhumuzun (ruhani bilinç) bütünlüğü.

Peki, o zaman neden bilimsel dünya bir türlü ruhsal dünya ile iletişime geçmiyor, ruhu tanımıyor?

Bu soru özellikle geleneksel tıp dünyasını yakından ilgilendiriyor çünkü kronik hastalıkların tedavisi ancak ruhsal alanı kabul ettiğimizde gerçekleşebilir.

Bunun adı bütüncül tıp anlayışıdır.

Hazır yeri gelmişken sizlere holistik-bütüncül tıp ile tamamlayıcı tıbbın bütüncül bakış açısı arasındaki ince ayrıntıyı açıklamak isterim. Her ikisi de bütüncül olsa da, tamamlayıcı bütüncül bakış açısı yine sadece fiziksel beden üzerinden gerçekleşir.

Holistik tıp anlayışı ise ruhun da içinde olduğu, kaynağın ruh-zihin-beden bütünlüğü üzerinden arandığı, teşhis ve tedavi edildiği tıp anlayışıdır.

Örnek verecek olursak diyelim boynunuz ağrıyor ve tüm tetkik ve tedavilere rağmen iyileşemiyor. Tamamlayıcı veya alternatif tıp anlayışı omuz ağrısını, ağrının oluştuğu segmental yayılım yani fiziksel beden üzerinden değerlendirir. Bu durumda boyun ağrısının C4

omurgasında olduğunu varsayarsak, ağrının ana kaynağı C4 segmentinin içine dahil olan diğer organlardan biri olabilir. Diğer taraftan segmentin içinde olan bir ameliyat izi, dişler, aşı vs de boyundaki ağrılara sebep olabilir.

1985 yıllarında Gazi Üniversitesi Anestezi ve Algoloji Bölümü asistanlığım sırasında tanıştığım "Nöralterapi" ve "Akupunktur" tamamlayıcı bütüncül bakış açısına iyi bir örnektir. Ne yazık ki holistik-bütüncül tıp anlayışı değildir. Bu nedenle nöralterapi ve akupunktur, geleneksel tıp anlayışının alternatifi veya tamamlayıcısı olarak görülmektedir. Nöralterapide uzmanlaşmış hekimlerimiz ise bu alana "regülasyon tıbbı" adını vermektedir.

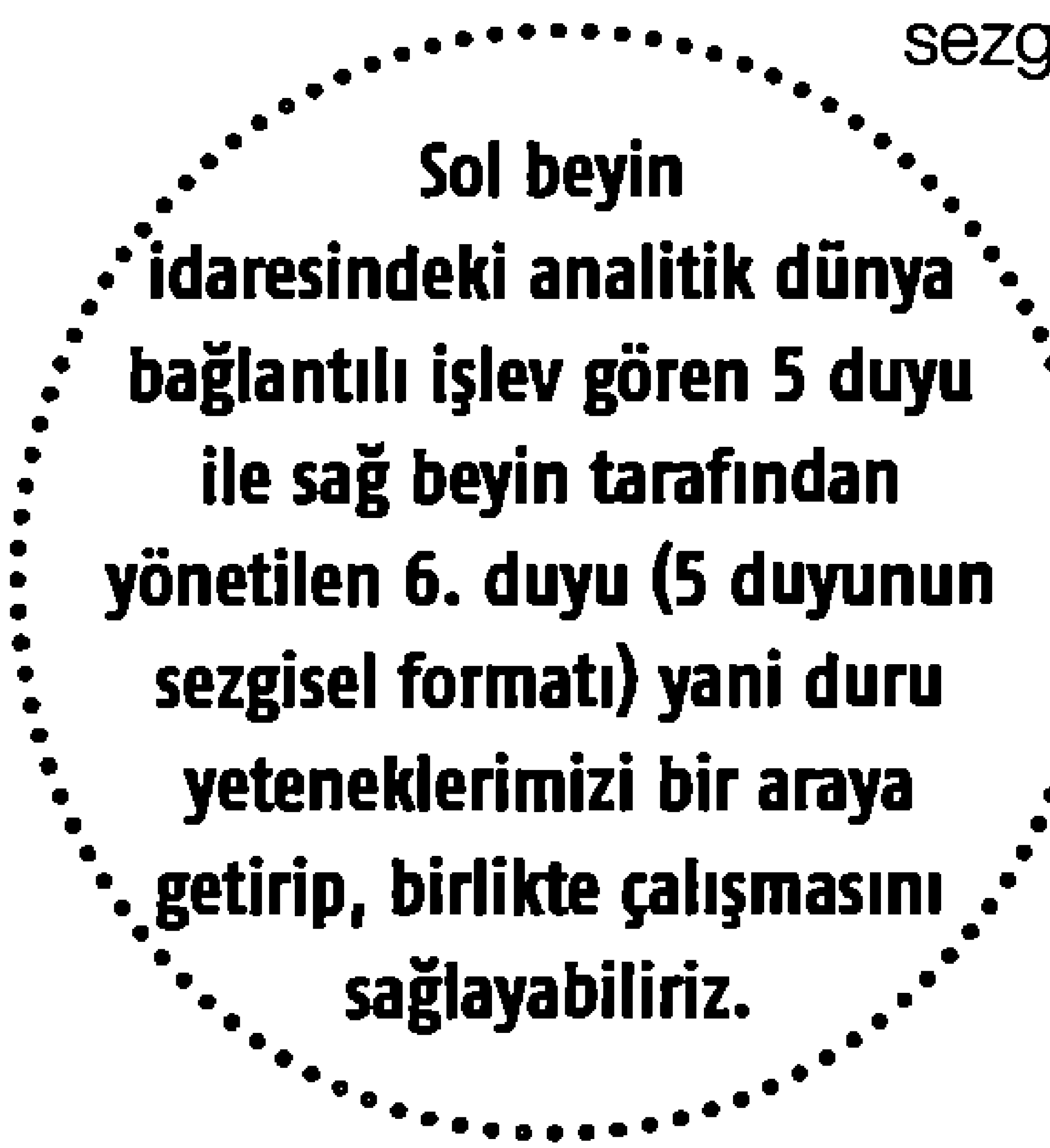
Oysa holistik-bütüncül tıp anlayışı, zihinsel ve ruhsal nedenleri de araştırıp tedavi kapsamına alan yeniçağ tıp anlayışıdır.

30-35 yıldır içinde bulunduğum nöralterapi ve akupunktur gibi tedavi yöntemlerinin bir noktada yetersiz olduğunu algıladıktan sonra 15 yıldır holistik-bütüncül tıp anlayışını benimsedim. Bu sayede hastalıkların gerçek nedenini bulmak adına bedensel bütüncül bakış ile zihinsel ve ruhsal bütüncül bakışı harmanlamış oldum.

Benzer şekilde bağırsak florasının düzeltilmesine dayanan tamamlayıcı tıp anlayışı olan ortomoleküler tıp ve sağlıklı beslenme, yine fiziksel beden üzerinde sınırlı kalan bütüncül tıp anlayışıdır.

Holistik-bütüncül tıp anlayışı ise bilim ile ruhun yani sağ ve sol beynimizin bir bütün olarak kabul edildiği tıp anlayışıdır.

Bilimsel verilerle yeni bir şey yaratmak istiyorsak, sezgisel yeteneklerimizden yararlanarak ruhsal dünya ile bir bütün olmak zorundayız. Bilim alanında ilerlemek için sezgiye yani ruhsal alana muhtacız. Bunun için Tanrı bizlere duru yetenekleri kullanabileceğimiz altıncı bir his daha vermiş ve bu hisleri kullanıp değerlendirebilmemiz için beynimizin sağ tarafını hizmete sunmuş.



Bugün artık kuantum fiziği sayesinde spiritüel alanı da bilimsel verile-

re oturttuğumuz bir gerçek. Bilim sol beyin, spirit (öz) yani ruh sağ beyin ürünüdür!

Tek yapmamız gereken, sol beyin idaresindeki analitik dünya bağlantılı işlev gören 5 duyu ile sağ beyin tarafından yönetilen 6. duyu (5 duyunun sezgisel formatı) yani duru yeteneklerimizi bir araya getirerek, birlikte çalışmasını gerçekleştirmek.

Bilimsel alanda yapılan büyük buluşların, kalıcı bestelerin sırrı sağ beyindir.

Bir dönemin simgesi olan Mozart, Beethoven gibi ünlü bestecilerin, Nikola Tesla, Albert Einstein, Plank gibi dâhilerin eserleri ve buluşları sağ beyin ürünüdür.

Bilimsel alanda gelişmek istiyorsak, spiritüel alanı yok sayamayız.

Bilim ve ruh bir bütündür.

Dört önemli evrensel yasa

Ruhsal farkındalığımızın gelişimi için evrensel yasaların ilk dördü çok önemlidir. Bu yasaları mutlaka öğrenmemiz ve hayatın içinde uygulama alanına koymak **zorundayız**.

1. yasa: Teklik yasası

Hepimiz tek bir ruhun ruhsal görünümleri olarak mekân-zaman aralığına intikal ediyoruz.

Hepimiz aynı değerdeyiz ancak farklı yeteneklere sahibiz.

Hepimiz bu 3 boyutlu dünyada büyük bir ruhsal aileyiz.

Bedenli hayatımızda ruhsal açıdan tek farkımız, farklı boyutlarda bilinç seviyelerine sahip olmamız.

Yaşadığımız dünya platformuna daha doğarken farklı boyutlarda geliyoruz.

Sahip olduğumuz boyutlar ruhsal farkındalığımızın gelişmiş halini yansıtır.

"Büyüklerini sayacak, küçüklerini seveceksin" sözü aslında ruhsal boyutlar arasındaki farklar içindir.

Düşük boyutlu yeni ruhlar, yüksek boyutlu olgun ruhlara saygı, olgun ruhlar yeni ruhlara sevgi gösterir.

Bu sayede hep birlikte saygı, sevgi içinde huzurla yaşama şansına sahip oluruz.

İnsan türü olarak eşit olsak bile, ruh olarak eşit değiliz.

Bu dünyada sınavlardan geçerek aşmamız gereken 5 boyut vardır.

Her boyutun dersleri ve yaşam sınavları farklıdır.

Ruhsal boyutlara göre yaşam sınavlarımız şöyledir:

1. Boyut: Hayata güven, değer görme isteği, takıntı, gelecek kaygısı
2. Boyut: Realite korkuları (ölüm, hastalık), bağımlılık, cinsellik
3. Boyut: Öfke kontrolü, baskı, açgözlülük, ego
4. Boyut: Kendini sevme, yokluk-yoksulluk, suçluluk, yaşam planına uyum
5. Boyut: Tutku, üzüntü, yalnızlık korkusu

Elbette sahip olduğumuz boyutun yaşam sınavları ile yüzleşirken, diğer boyutlardaki temalar da gündeme gelebilir.

Örneğin 5. Boyut bir ruh tutku, üzüntü ve yalnızlık korkusuyla yüzleşirken 2. Boyuta ait realite korkusu, bağımlılık veya cinsel sorunlar yaşayabilir. Bu durumda cinsel sorunlarımızın, realite korkularımızın asıl nedeni üzüntü ve yalnızlık korkusudur.

Örneğin 4. Boyut sınavı içinde olan bir ruh yokluk ile yüzleşirken 1. Boyuta ait hayata güvensizlik, gelecek kaygısı gibi duygular yaşayabilir. Bu örnekte güvensizliğin ve gelecek kaygısının nedeni yokluk-yoksulluktur.

Örneğin 2. Boyut sınavları içinde yaşam sürdüren bir ruh, 3. Boyuta ait baskı ve öfkeyi yaşayabilir. Bu durumda öfkenin nedeni cinsel sorunlar olup, ruhun 2. Boyut sınavında olduğu gerçeğini değiştirmez.

Özetle ruh ilgili boyutunun yaşam sınavıyla yüzleşirken, diğer boyutların temalarıyla sürekli içi içedir ancak ana tema, sahip olduğu boyutun yaşam sınavıdır.

Hepimiz tek bir bütünden oluştuğumuz halde farklı ruhsal boyutlarda birlikte tekâmül ediyoruz.

Bütünle ilgili tüm sırlar hepimizin içinde olsa da, gerçekleri algılamamız ancak enerjimizi daha yüksek titreşimlere çıkarmakla mümkün.

Makro kozmos ile mikro kozmosun ilişkisini ifade etmek için "yukarıda nasılsa, aşağıda da öyledir" özdeyişini kullanabiliriz. Bizler saklı bir bütünün belirgin ifadeleriyiz.

Buna göre ilk başta birbiriyle ilgisi olmayan rastgele olaylar biçiminde görülen her şey, saklı bir düzende tamamen ilişkilidir. Evrenin bir bölümündeki olaylar eş zamanlı olarak başka bir bölümündeki olayları etkileyebilir. Bunun tek nedeni aynı bütünün parçaları olmalarıdır.

Tesadüf olmayan bu ilişkileri algılamamız, bilinç ve farkındalığımızın niteliğine bağlıdır. Yaşam derslerimizi başarıyla verdikçe enerjimiz yükselir, daha çok ışık veren bir format haline geliriz. Bilinç niteliğimiz boyut atladıkça bütünü algılayacak hale geliriz.

Ancak bu farkındalığı algılayıp uygulamaya koyabilmemiz için de yine dublörümüzü devre dışı bırakmalıyız.

Maskeleri takıp birbirimize ikinci kişiliğimizi oynadığımız sürece üst boyut bir ruh olduğumuz anlaşılmaz ve bu nedenle alt boyut ruhların tacizine ve saldırısına uğrayabiliriz.

Üst boyuta çıkmış ruhlar da maske takabilir. Bunun nedeni yaşam sınavı içindeki temaların yarattığı korkudur. Dublörümüzü korku nedeniyle nasıl hayata koyduğumuzu önceki bölümde anlatmıştım.

Örneğin 5. Boyut bir ruh, yaşadığı yalnızlık korkusu nedeniyle bu duyguyu yaşamamak için maske takabilir. 2. Boyut bir ruh ise realite korkusu nedeniyle maske kullanabilir.

Üst boyutlarda daha çok maske kullanıyoruz. Bunun sebebi, bilinç yükseldikçe alttaki boyutların yansımalarını gizleme ihtiyacı olabilir.

Oysa maskelerimiz kişiliğimize zarar verir ve bizi yaşam sınavlarımızda kurban durumuna düşürür.

Ülkemizin genel boyutu 2. Boyut olup insanlarımız genelde realite korkuları ve cinsel alanda sınav vermektedir

Ancak son dönemlerde yüksek farkındalığa sahip genç ruhlar sayesinde 3. Boyuta geçen ruh sayısı da bir hayli arttı.

Ruhsal boyutumuz ile dünyevi rütbelerimiz arasında hiçbir ilişki yoktur. Bir ülkede 1. ve 2. Boyut farkındalık içinde yaşayan birçok hekim, üst rütbeli asker, avukat veya politikacı olabilir.

Bunun tam tersi 4. ve 5. Boyut farkındalık içinde yaşayan rütbesiz, makamsız insanlar ve özellikle gençler de mevcut olabilir.

Özellikle 1987 ve 2000 yıllarında doğan çocukların çoğunluğu 4. ve 5. Boyut ruhlardır.

Her boyutun bilinç seviyesine göre inancı farklı olabilir. Örneğin 1. Boyut bir ruhun Allah inancı çoğunlukla tamdır. Bu konuda tartışmaya bile girmez ve inanmayanları dışlar.

2. Boyut ruhlar ise çoğunlukla Allah'ın özellikle kendilerini çok sevdiğine inanırlar. Onların da Allah inancı tamdır ve tartışmaya gönüllü değildirler.

3. Boyut ruhlarda inananlar kadar inanmayanlar da ortaya çıkar. Egoların tavan yaptığı bu boyutta Allah inancı sorgulanmaya başlanır, ateist olma eğilimi artar.

İnanç konusundaki en değişken boyut 3. Boyuttur.

4. Boyut ruhlarda ise kendileri olmaya başladıkça inanç artar. Ancak bu sefer bilinçli bir inanç oluşur. Çoğunlukla deist eğilimi artar.

5. Boyut ruhlar ise artık bütünlük algısına girmeye başlayarak görünmeyen güçle, Öz ile sağlam bir bağ oluşturmaya çalışırlar.

Ruh hangi boyutta olursa olsun, sahip olduğu boyutun sınavlarını verirken, yaşam sınavı içinde olduğu temayla bağlantılı her türlü boyutun duygu ve inancı içine girebilir.

Ancak ilgili boyutun yaşam sınavı başarıyla geçildiğinde, kendi boyutunun inanç biçimi gelişir.

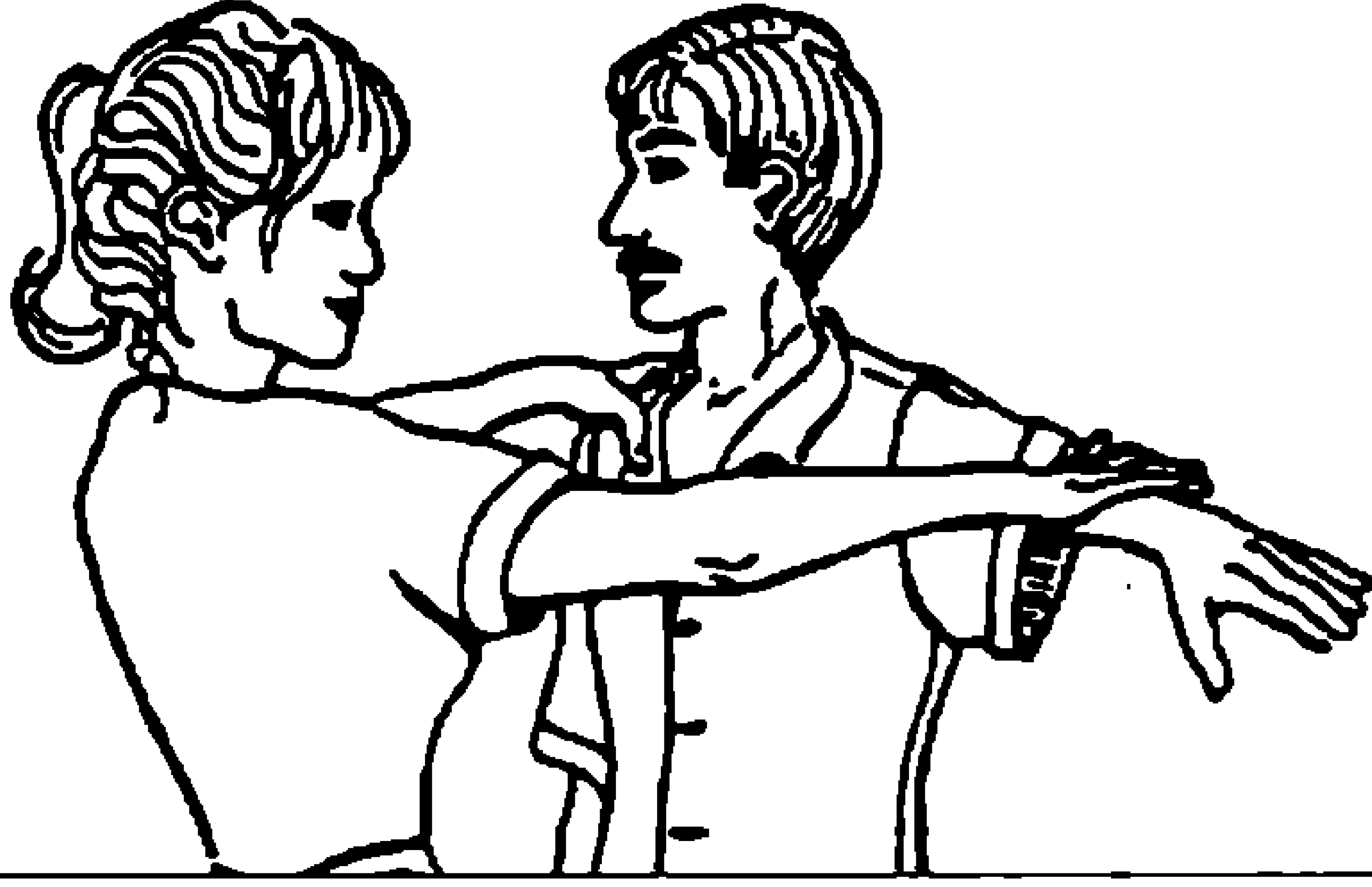
Bütün, parçanın içindedir ve parça, bütünün ifadesidir.

Hangi boyutta olduğumu nasıl öğrenirim?

(Kinesiyoloji ve Kas-Kol Testi)

Hangi boyut yaşam sınavı içinde olduğumuzu anlamak için Kas-Kol Testi'ni uygulayabiliriz.

Kinesiyoloji esasına dayanan Kas-Kol Testi 1964 yılında Dr. Goodheart tarafından keşfedilmiştir. Dr. Goodheart Kas-Kol Testi'ni insan enerji sistemindeki fiziksel dengesizlikleri ölçmek için kayropraktik (elle enerji blokajlarını açma yöntemi) uygulamalarında kullanıyordu. Bu teste göre organda bozukluk varsa o organla bağlantılı kasın da zayıf tepki verdiğini keşfetmişti.


Kas-Kol Testi

Kendimizi sabote etmemize sebep olan bilinçaltı inançlara ulaşmakta ve bedenle iletişime geçmekte Kas-Kol Testi'nin kolay ve etkili bir iletişim yolu olduğu daha sonra keşfedildi.

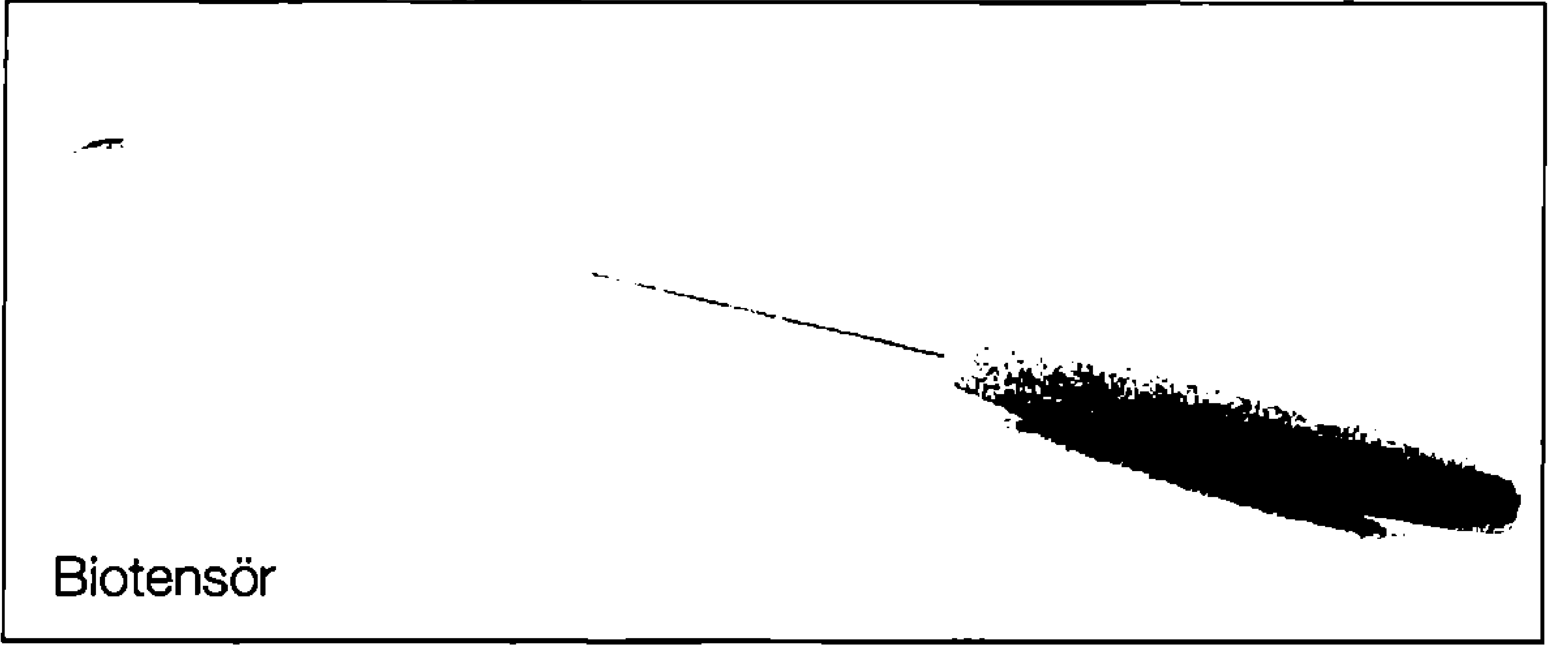
Bilinçaltı elektrik sinyalleri ile otomatik tepkiler veririz. Aynı zamanda düşüncelerimiz de elektrik sinyallerinin gücünü etkiler. Elektrik sinyalleri güçlüyse bedenin kas tepkileri güçlü olurken, stres durumlarında kas tepkisi zayıflar. Kas-Kol Testi ile hangi düşüncelerin ya da inançların bilinçaltı tarafından desteklendiğini veya desteklenmediğini kolayca tespit edebiliriz.

Kaslarımız bir yalan makinesi gibi çalışır. Doğruyu söylediğimizde kaslarımız güçlü, yalan söylediğimizde zayıf tepki verir.

Bir kişiye karşı olumsuz duygular besliyorsak, negatif duygu ve düşünceler içindeysek, kaslarımız güçsüz tepki verir. Çünkü bu duygu ve düşünceler düşük enerjilidir ve enerjimizi çalar. Tam tersi olumlu ortamlar, duygu ve düşünceler kaslarımızı güçlü tutar. Olumsuz, negatif olmayı yani bardağın yarısını boş görmeyi tercih ettiğimiz zaman (hayal kırıklığına uğramamak için), kendi enerjimizi düşürerek kendimize zarar veririz. Aynı şekilde başkalarına karşı hissettiğimiz olumsuz duygular da kendi gücümüzü yok eder.

Kıskançlık, yargılama, öfke, hırs gibi olumsuz duygular bu nedenle bizzat bize zarar verir.

Benzer durum ağzımızdan çıkan kelimeler için de söz konusudur. Sürekli hastayım dersek enerjimiz düşer, iyileşme süremiz uzar. Ağzımızdan sürekli "bela" kelimesi çıkıyorsa, bu negatif enerji kaslarımızın ve organlarımızın gücünü zayıflatır, olan yine bize olur.


Biotensör

Bu nedenle ağzınızdan çıkacak negatif kelimelere, cümlelere çok dikkat edin derim.

Bazen önümüze çıkan bir görsel, bir yazı, başkasının söylediği bir kelime bizi olumsuz anlamda çok etkiler. Bu durumda kaynağın bilinçaltı olduğunu bilmenizi isterim.

Çocukluğumuzda şahit olduğumuz veya yaşadığımız duygusal bir travma, her an kolayca karşımıza çıkabilir. Böyle bir durumda sakın kimseyi suçlamayın, sebebi dışarıda aramayın derim. Kendimiz nedenini bulamıyorsak, mutlaka bir uzmana danışmalıyız ve bilinçaltımızdaki bu negatif kayıtlardan özgürleşmeye çalışmalıyız.

Aksi takdirde aynı duygusal çatışma içine girerek hastalanma riskiyle karşı karşıya kalabiliriz.

Kas-Kol Testi sayesinde bilinçaltı ile kolaylıkla ilişki kurabilir, doğruları öğrenebiliriz.

Bedenimiz, bilmek istediğimiz DOĞRU yanıtını, kaslarda oluşan güçlü tepkime ile bize söyler.

Bilinçaltı teşhis ve tedavi yöntemi olarak ben de kinesiyoloji esasına dayanan Kas-Kol Testi'ni kullanıyorum. Tek fark, Kas-Kol Testi yerine çok daha hızlı sonuçlar almamı sağlayan "Biotensör" kullanmam.

Şimdi gelelim Kas Kol Testi'ni uygulama yöntemini öğrenmeye;

Bu test için bir yardımcıya ihtiyacımız var.

Ayakta durup sol kolumuzu yana doğru açalım.

Yardımcımız öncelikle kas gücümüzü test edecek. Arkamızda duracak, kendi elini bizim elimizin üzerine koyarak kas gücümüzü test edecek. Yardımcımız kolumuza yukardan aşağıya baskı uygu-

larken var gücümüzle direneceğiz. Elde edilen sonuç bizim var olan kas kol gücümüzü gösterir.

Deneme testi olarak önce bir olumlu düşünceyi arkasından bir olumsuz düşünceyi test edelim. Test sırasında sürekli "ben sağlıklıyım, ben sağlıklıyım, ben sağlıklıyım" dediğinizde kas-kol gücümüz değişmeyecek. Şimdi aynı testi "ben hastayım, ben hastayım, ben hastayım" diyerek yapın. Bu durumda kas kol direnci azalacak, kolumuz aşağıya doğru kolaylıkla inecek.

Şimdi de bu testi ruhsal boyutumuzu öğrenmek için uygulayalım;

Yukarıda anlattığım yöntem içinde tek fark, ağzınızdan çıkacak cümle olacak;

"Ben 1. Boyut ruhsal bilince sahibim" diyerek yüksek sesle sürekli tekrarlarken kolumuza direnç gösterelim. Doğruysa kas kol direnci güçlü çıkacak ve doğru cevap 1. Boyut olacak. Kol direnci zayıf çıktığı takdirde cümlemiz "Ben 2. Boyut ruhsal bilince sahibim" olacak. Kas gücü yine zayıf çıkarsa 3. Boyut, 4. Boyut, 5. Boyut sorgulanacak.

Hangi boyutta kol güçlü yanıt veriyorsa, gerçek ruhsal boyutumuz odur.

2. yasa: Frekans ve rezonans yasası

Etrafımızda gördüğümüz, elle tuttuğumuz her şey frekanstan ibaret.

Bilimsel olarak elle tutabildiğimiz her şey atomdan oluşuyor, hepimizin özü aynı. Taş, toprak, kristal, su, bitki, hayvan ve tüm insan türleri atom seviyesinde aynı. Farkı yaratan atomun çekirdeğindeki proton rezonansı, etrafındaki elektron sayısı ve dönüş hızı (spin). Bu sayede oluşan moleküller ve moleküler bağlar sayesinde, elle tutulacak hale geliyoruz, görünümlerimiz değişiyor. Farklı görünümlerimize rağmen yapı taşımız atomun içindeki boşluktan akan enerji ve enformasyon. Yaşadığımız dünyadaki illüzyon işte bu.

Şimdi gelelim önemli soruya:

Proton rezonansını oluşturan boşluğun içindeki enerji ve enformasyonun kaynağı nedir?

İşte size atom altı kuantum dünyası, matrix, evrensel enformatik alan ya da sonsuz olanaklar okyanusu! Maddesel âlemi oluştu-

Yüzde yüz kendimiz olmadığımız zaman evrensel ruhla bağlantımız zayıflıyor ve kuantum alanındaki yaratıcılığımız kısıtlanıyor.

ran enerji ve enformasyonların kaynağı burası.

Peki, o zaman frekans üzerinden taşınan enformasyonların içeriğini kim belirliyor?

Cevap: Kalpten anlam bulan ve ifade edebilen bir gözlemci!

Daha anlaşılır şekilde söylersek kuantum alanının arkasında ilahi bir güç bize el sallıyor!

Diğer uçta ise bu ilahi gücün en küçük görüntüsü olan bizler de kalpten anlam bulup ifade edebildiğimiz her şeyi oluşturabilecek güce sahibiz.

Ancak bu özelliğimizi kullanabilmemiz, evrensel koşulları yerine getirmemize bağlı. Bedensel yaşamın içinde kendimiz olmayıp kalpten istemediğimiz takdirde, isteklerimizin gerçekleşmesi çok zor. Zihinsel istek ile kalpten istek arasında ortalama 5000 misli fark olduğunu bilimsel olarak biliyoruz. İsteklerimizin bütünün hayrına olması için kalpten olması şart.

Ünlü bilim insanı Alman biyolog Dr. Ulrich Warnke *Kuantum Felsefesi ve Maneviyat* adlı kitabında, yaratıcı gücümüzü kullanabilmemiz için sadece bilincimizin oluşturduğu bireysel isteklerimizin ve bilinçaltımızdaki arketip (prototip) duygularımızın yetmediğini, evrensel ruhla bir bütün olmamız gerektiğini vurguluyor.

Warnke kitabında yüzde yüz kendimiz olmadığımız zaman evrensel ruhla bağlantımızın zayıfladığını ve kuantum alanındaki yaratıcılığımızın kısıtlandığını bilimsel olarak izah ediyor.

Yani Allah'ın bize sunduğu bu büyük gücü sevgiyle kullanmayı öğrenmemiz gerekiyor.

Doğal olarak negatif gücün de yaratıcı bir güç olup olmadığı aklımıza takılabilir.

Sevgili okurum; elbette negatif güç de bir güç ancak evrenin hayrına yaratıcı olmak yerine yaratılanı kötüye kullanmaya yatkın bir güç.

Negatif güç, bu gücünü kaynaktan değil, etrafında dolaşan kurbanlardan alır. Bu nedenle okulun bahçesinde dolaşanların kurban

konumunda olduklarını bilmemiz gerekiyor. Kurbanların enerjisini ele geçirme yöntemi ise korku yaratmak ve zaaflarından yararlanmaktır!

Negatif gücün dışında insanlık âlemine zarar verecek bir gücün olduğunu sanmıyorum.

İnsan türü egolarıyla dünyaya adım atıyor, çok konuşuyor, çok yiyor, çok ürüyor, çok kudretli olmaya çalışıyor ve bunun için savaşıyor, birbirini eziyor ve hatta öldürebiliyor. Kısacası kudreti kötü amaçlar için kullanabiliyor. Tarih, Birinci ve İkinci Dünya Savaşları, atom bombası felaketi, karanlık güçlerin küresel sermaye oyunları gibi birçok örnekle dolu.

Tarihte, insanların gücü kötüye kullanması sebebiyle birçok kavmin, toplum ve medeniyetin helak olduğuna dair belgeler bulunuyor. Bir şekilde Tanrı'nın gazabına uğramak gibi...

Dünyanın evrimleşmesi bütünün hayrına olmadığı takdirde daha üst bir aklın devreye girmesiyle her şey güncelleniyor.

İlahi güç bizi bu kutsal amaç uğruna sürekli destekliyor ve çok seviyor.

Öğrenim sırasında çektiğimiz acılar ve sıkıntılar sadece yol gösterici, ceza değil.

Gelelim tekrar atom seviyesine yani kuvvetin birim olarak yansıdığı ve bilimin kabul ettiği maddesel alana.

Bu sayede insan formatında nasıl bir ruh, zihin, beden bütünlüğünde olduğumuzu daha net algılayacağız.

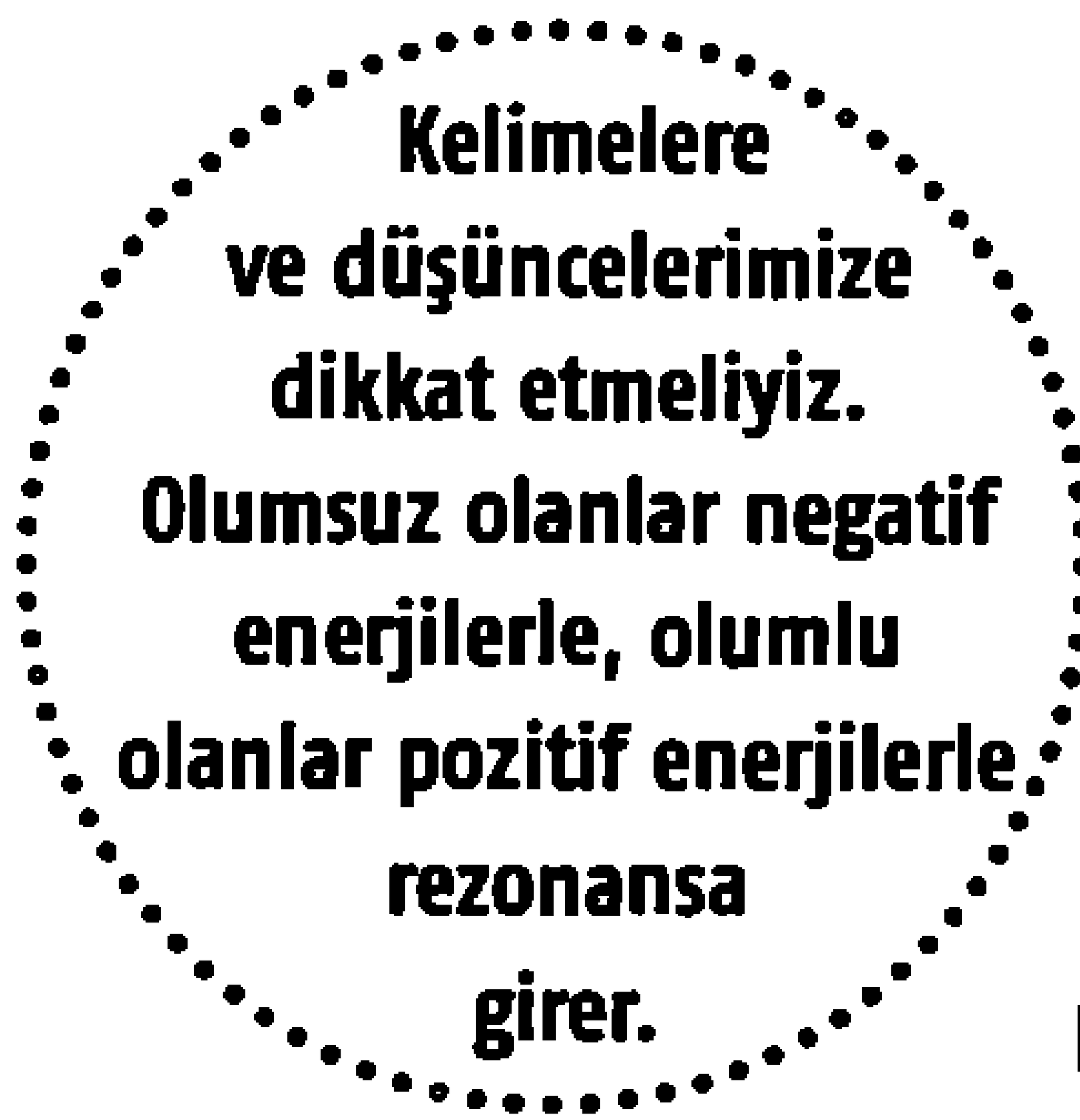
Atomu oluşturan nötron (kaynak), proton (+) ve elektronun (-), makro ve mikro sistem arasındaki köprü olduğunu artık biliyoruz.

Maddesel dünyadaki canlı cansız her şeyin frekansının evrensel enformatik alan ya da kuantum alanı olduğunu da anladık.

Şimdi hücreden maddesel alana, yukarıya doğru çıkalım.

Bu durumda atom içi boşluktaki proton rezonansı sayesinde elektronların hızı (spin) ile moleküler bağlar oluşuyor, moleküler bağlar hücreleri, hücreler organı, organlar ise organizmamızı meydana getiriyor.

Organizmamız üzerinden dünyaya açılan frekansımız bu sayede evrenle bir bütünlük oluşturuyor.



İşte size frekans üzerinden ruh ve madde arasındaki inanılmaz bütünlük.

Şimdi gelelim rezonans yasasına:

Rezonans yasası, benzer frekansların birbirleriyle etkileşime girmesi durumudur.

Örneğin bir piyanonun Mi tuşuna bastığınızda çıkan sesin aynı odadaki gitarın Mi telini titretmesine rezonans denir.

Bir opera sanatçısının çıkardığı tiz ses ile oda camının kırılması, rezonans yasası gereğidir. Operacının ses frekansının camın titreşimiyle eşitlenmesi, camın kırılmasına neden olur.

Her organın farklı bir frekansı vardır ve omurilik üzerinden beyinle, beynin ilgili bölümüyle rezonans halindedir. Organların birbirleriyle uyumlu çalışması bu şekilde rezonans üzerinden gerçekleşir.

Organların değişik frekansları renklerini oluşturur. Karaciğerin bordo rengi, toplardamarların mavi, atardamarın kırmızı, safrakesesinin yeşil, akciğerin pembe, yağların sarı olma nedeni budur.

Ağzımızdan çıkan kelimeler ve düşüncelerimizin yarattığı frekanslarda *trans receiver* (alıcı verici) formatında tüm sistemle rezonans halindedir. Bu nedenle kelimelere ve düşüncelerimize dikkat etmeliyiz. Olumsuz olanlar negatif enerjilerle, olumlu olanlar pozitif enerjilerle rezonansa girer.

Beynimizin tükürük bezlerini idare eden bölümüyle rezonansa giren turşu kelimesi, kişinin duyarlılığına göre ağzımızın sulanmasına neden olur.

Yani bizi duygusal çatışmalara sürükleyen düşünceler, rezonansa girdiği organın enerjisini düşürerek hastalanmasına neden olur.

"Üzüntüden verem oldu... Korkudan kan işedi... Korkudan dizlerimin bağı çözüldü..." gibi ifadeleri sıkça duyarız.

Frekans ve rezonans dünyasını iyi anlayabilirsek, evimizdeki bitkilerin, evcil hayvanlarımızın ve oturduğumuz sandalyenin bile frekansımızdan etkilendiğini algılayabiliriz.

Sürekli negatif düşünen birinin hep oturduğu bir koltuğu varsa

oraya sakın oturmayın ya da tartışma yaşanan bir odanın masasında duran sürahiden su içmeyin derim.

Frekans ve rezonans yasası sayesinde bütün dünya hatta evrenle bağlantıda olduğumuzu unutmamalıyız.

Günümüzde büyük ilgi duyulan astroloji, insanların gezegenlerle olan ilişkilerini incelerken harita ve burçlar üzerinden yorum yapması da rezonans sayesinde gerçekleşir.

Fiziksel bedenimizi oluşturan 7 elektromanyetik alanın (EMA) çakra denilen enerji giriş çıkış kapılarıyla etkileşimi rezonans sayesinde gerçekleşir.

Çakraların normal enerji hareketi sağa doğrudur. Sola doğru dönüş yaptığı takdirde problem var anlamına gelir ve bunun sebebi mutlaka bulunup tedavi edilmelidir. Aksi takdirde çakranın rezonans halinde olduğu ilgili organlar zamanla hastalanır.

Her EMA dolayısıyla çakra, aynı zamanda rezonans halinde olduğu bir gezegen tarafından yönetilir.

Doğal olarak ilgili organlar da etkilenir. Zamanı geldiğinde astrologların haritaya bakarak örneğin Aslan burcunda doğanlara, kalp ve dolaşım sistemi hastalıklarına dikkat edin demelerinin sebebi budur.

Çakralar kendi yönetici gezegenlerinin özelliklerini ve doğasını taşıyarak enerji bedenimizi etkiler, şekillendirirler. Bu sayede enerji merkezleri, ruhsal, zihinsel ve fiziksel yönlerimizi dengeler.

Makro kozmosu yansıtan bir mikro kozmos olan insan, 7 çakra ile tüm gezegen sisteminin bir yansıması gibidir. Dolayısıyla güneş sistemindeki evrensel enerjiler bizim içimizdedir ve bizi yönlendirir.

Gezegenler ve çakralarla olan enerji alışverişi, endokrin bezler üzerinden gerçekleşir. Her elektromanyetik alanın kendisine ait bir endokrin bezi bulunur. Bu gerçekler doğrultusunda ruhsal tekâmülümüz için endokrin bezlerimize çok iyi sahip çıkmalıyız.

Sık sık ameliyatla tiroit, timüs veya yumurtalık bezlerinin alındığını duyarız. Ama bu bezleri kaybetmemek için öncelikle duygusal çatışmaları teşhis ve tedavi etmeliyiz. Regülasyon tıbbı ve holistik-bütüncül tıp anlayışı, endokrin bezlerin tekrar normal işlevlerine gel-

mesi için öncelikle devreye girmelidir. Ameliyat her zaman için son çare olarak değerlendirilmelidir.

Tablo: Çakraların ilgili bağlantıları	
1. Çakra: Ay (potansiyel enerji , topraklama, maddesel bağımlılıklar)	Böbreküstü bezleri
2. Çakra: Merkür (cinsellik, üreme, esneklik, duygusal bağımlılıklar)	Yumurtalık bezi
3. Çakra: Venüs (ego, kişilik, düşünsel bağımlılıklar)	Pankreas bezi
4. Çakra: Güneş (sevgi, kendine güven, özgürleşme, bütünlük algısı)	Timüs bezi
5. Çakra: Mars (ruhsal dünya ile iletişim kurma)	Tiroit bezi
6. Çakra: Jüpiter (duru hisler, önyargılardan arınma)	Hipofiz bezi
7. Çakra: Satürn (yüksek bilinç, ilahi bağlantı)	Epifiz bezi

Sahip olduğumuz her elektromanyetik alan, çakralar aracılığıyla sürekli ilgili gezegenin frekansıyla iletişim halindedir.

Bu sayede hayatta yaşadığımız duygusal çatışmalardan kurtulabilme şansına kavuşuruz. Her bir gezegen, bilinç olarak aşmamız gereken bir bariyerdir.

Gezegenlerin sürekli hareket halinde olduğunu biliyoruz.

Yaşadığımız duygusal çatışma nedeniyle etkilenen çakralar, gezegenlerdeki bu hareket sayesinde normal döngüsüne kavuşma imkânına sahiptir.

Örneğin çok korktuğunuz ancak yüzleşmek istemediğiniz bir geçmiş travmamız olduğunu varsayalım. Bu travmanın hayata güvensizlik ve gelecek korkusuyla yaşam sürdürmemize neden olduğunu düşünelim. Dikkat ederseniz konunun 1. EMA yani 1. Çakra ile ilgili olduğu kolaylıkla anlaşılıyor. Bu travmadan kurtulup ruhsal tekâmül yolculuğumuza devam etmemiz, 1. Çakra ile rezonans halinde olan Mars gezegeninin hareketiyle gerçekleşir.

Gezegenlerin hareketi burçlarımızla uyumlu olarak travmanın yaşandığı enerji alanımızla öyle bir rezonans oluşturur ki, korkumuz dolayısıyla travmamızla yüzleşmek zorunda kalırız.

Karşımıza öyle olaylar, öyle insanlar çıkar ki, oluşan rezonansla tüm

gizli kalmış negatif kayıtlar ayna gibi önümüze serilir. Elbette özgür iradeye sahip olduğumuz için karar yine bizimdir. Eğer "Ben yapmadım, o yaptı" mantığıyla olaylara bakarsak özgürleşmemiz çok zor olur.

Bu durumda sahne değişir ancak tema değişmez.

Evrensel düzen ve yasalar işte bu şekilde işliyor.

Aynı şekilde diğer duygusal problemlerimiz, ilgili çakranın ilgili gezegeniyle rezonansa girmesiyle çözümlenme şansına kavuşur.

Ruhsal tekâmülden kaçmamız imkânsız.

Bütün sistem ruhsal farkındalığımızın gelişimi için kurulmuş.

Bu amaçla bedensel yaşam sürecimiz çok önemli ve değerlidir.

3. yasa: Polarite ve çekim yasası

Yaratım, kendi merkezkaç kuvvetiyle karşıtları meydana getirir. Karşıtların hareketi, yaratılışın tümünde saklıdır. Yaşam ve hareket olması için polariteler mutlaka etkin olmalıdır.

Bir bebeğin dünyaya gelebilmesi ve yaşaması için 3 faktör bir araya gelmek zorundadır. Birincisi (+) sperm, ikincisi (-) yumurta ve (nötr) ruh. Buna göre bebek, nötr kaynaktan çıkan bir enerji döngüsü içinden dünyaya geliyor.

Enerji her zaman nötr bir kaynaktan pozitif bir dış hareket aracılığıyla bazı tamamlama formlarına doğru akar (involusyon) sonra da negatif alıcı bir çekişle kaynağa geri döner (evolusyon).

Hareketsiz olan nötr alandır. Aydınlanma, sıfır noktasına yani Öz'e dönüştür.

Dünya bir frekans alanıdır, her şey titreşir.

Güneş sistemini bir arada tutan yerçekiminin itme ve çekme kuvveti, kalbimizdeki kanın itilmesi ve geri çekilmesi yani Yin-Yang atılımı ile uyumludur.

Suyun buz, buhar, sıvı formatlarında farklı tezahürleri tamamen enerjinin moleküler etkisinden kaynaklanır. Yaşam hareketinin temeli budur. Enerji form değiştirir ama kaybolmaz.

Hiyerarşideki bir sonraki evre temel elementler yani ateş, hava, su ve topraktır.

Bu elementler yaşamın temel enerji örüntüleridir ve tüm yaratılış, tezahür bunların birbirleriyle olan ilişkilerinden ortaya çıkar. Böylece

Bizi rahatsız eden her duygu ve düşünce çekim yasası sayesinde karşımıza çıkar.

Yin-Yang ile harekete geçen enerji biçimlenir. Bunlar hem bir bütün olarak evrende, hem de onun ifadesi olarak insanda enerji hareketi ilişkilerine verilen adlardır.

Düşünce, duygu ve fiziksel süreçlerimizin tümü Yin-Yang ve temel element ilişkilerinin ifadeleridir.

Örneğin toprak elementi fiziksel bedenimizin pankreas ve mide organlarıyla rezonans halinde olup, hayata güven problemi yaşadığımız zaman takıntı, stres ve gelecek korkusunun yaşamımıza girmesine neden olur.

Yaratılış, enerjilerin giderek daha yoğun ve daha fiziksel hale geldiği bir dizi basamakla oluşur. Fiziksel bedenin yukardan aşağıya doğru frekansının gitgide azalmasını sağlayan 7 endokrin bez sayesinde 7 ayrı elektromanyetik alan (EMA) oluşur. Her alan bir nötr kaynak, pozitif ve negatif bir enerji döngüsünü temsil eder. Fiziksel bedenimiz hem makrosistemi temsil eden enerji alanı (5.6.7. EMA) hem de mikrosistemi temsil eden maddesel alanla (1.2.3. EMA) beraber rezonans halindedir.

Enerjinin bu oyunu sayesinde üç boyutlu görüntüyü oluşturan hologram ile tanışırız. Hologramı oluşturan parça ne kadar küçük olursa olsun, bütünün bilgileriyle doludur. Böylelikle mikrokozmos kendi içinde makro kozmik hareketle ilgili her bilgiye sahiptir.

Buna göre organizmanın planını bulunduran bilgiler, her hücrenin DNA'sında mevcuttur. Bilgilerin DNA'lara intikali, toprak elementinden bir önceki element olan su üzerinden gerçekleşir. Bedenimizin üçte ikisi sudur. Yeniçağ tıbbı sayesinde bugün genlerimizdeki olumsuz kayıtları (ters frekans) su üzerinden temizleyebiliyoruz.

Polarite yasası ile anlamamız gereken en temel bilgi, iyi ve kötünün yani polaritenin yaşam sınavlarımız için şart olduğu bilincidir.

Çirkin olmasaydı güzelin ne anlamı kalırdı mantığı... Siyah renk beyaz içinde kendini parlatır. Zıtlıklar sayesinde hareket oluşur. Dünyanın doğası budur.

Polarite olmasaydı bilinçaltımızın karanlık yüzüyle vedalaşamazdık.

Bizi rahatsız eden her duygu ve düşünce çekim yasası sayesinde karşımıza çıkar.

Aynı zamanda yaşam sınavımız olan duygusal çatışmalardan kurtulabilmemiz için o temayla ilgili frekanslarla polarize oluruz.

Örneğin yaşam sınavımız terk edilme korkusu olsun. İlk önce karşılaşacağımız polarizasyon anne ve babamızın ayrılığına tanık olmamız olacaktır. Sonrasında arkadaşlarımız veya sevgilimiz sürekli bize terk edilme duygusunu yaşatacaktır. Bu temanın sona ermesi için terk edilmekten korkmamayı içselleştirmemiz gerekiyor. Kendimize güvenip değer vermeyi, bütünü algılamayı başardığımızda kimse bizi terk etmek istemeyecektir, bundan emin olabilirsiniz.

Ne yazık ki güvenlik amacıyla kendi özümüzden uzak dublörlü yaşam formatında bu polarizasyonlar sıkıntı yaratır. Bunun sebebi polarizasyona neden olanın, yöneten kişinin dublör yani ikinci kişiliğimiz olmasıdır. Ortamda tatsızlık, huzursuzluk çıkmaması için gerçek kimliğinden uzak olan dublörümüz, yarattığı ortamın polaritelerinin çekim alanına girer. Bu nedenle korkularımız daha da artar ve bunun sonucunda hayattan daha çok geriye çekiliriz. Bu konumda duygusal çatışmaların oluşturduğu stres bizi zamanla anksiyete, panik atak ve nihayetinde depresyona kadar sürükleyebilir.

Yüzde yüz kendimiz olduğumuzda ise polarite ve çekim yasası sayesinde bilinçaltımızdaki tüm yüklerden kurtularak üst boyut farkındalığına geçiş yapabilme şansına kavuşuruz.

4. yasa: Karma yasası

Karma yasası hakkında çok farklı görüşler ortaya atılıyor. Çoğu insan karmalarından kurtulmak için seminerlere veya birtakım şifa merkezlerine gidiyor. Bu durumda sorumuz doğal olarak şu olacaktır: Karma nedir?

Hinduizm ve sonrasında Budizm'in temelini oluşturan karma inancı, reenkarnasyon ile tekrar dünyaya gelirken bir önceki hayatı sorgulatır. Buna göre iyi bir insan olarak kalabildiysek, diğer hayatımızda iyilik göreceğiz inancı hâkimdir ya da tam tersi olacağı söylenir.

Benim anlatmak istediğim karmanın bununla hiçbir ilgisi yok!

Karma yasasının temeli, "ne ekersen onu biçersin" anlamında

olup, bu temada yaşananların hiçbirinin tesadüf olmadığını anlatıyor. Ama dikkat!

Bu yasanın etkinliğiyle gelişen sonuçlar niyetimizle doğrudan bağlantılıdır!

Örneğin, etrafımıza sürekli iyilik vermeye çalışıyor olabiliriz ancak niyetimiz kalpten gelmiyor sadece cennete gidebilmek için bir pazarlık şeklinde iyi olmaya çalışıyorsak negatif bir karma oluştururuz. Buna karşılık bir kötülüğü aslında hiçbir art niyet olmadan yapmak durumunda kalmışsak, pozitif bir karma oluşturmuş oluruz.

Öyle kişiler vardır ki çevrelerine sürekli pozitif bir yaklaşım içinde görünürler; sürekli "her şey şahane, çok güzel, mükemmel" diye diye bir yaşam sürdürürler oysa iç sesleri tam tersini söyler: düşünce balonlarını okuyabilsek sürekli "nefret ediyorum, hayata güvenmiyorum, kimseyi sevmiyorum" cümlelerinin zihinlerinden geçtiğini görürüz. Niyetimiz olumlu olduğunda karmamız bize sorun yaratmaz. Ancak yaşamdan sürekli şikâyet eden biriyseniz içsel duygulanımlarınıza dikkat edin derim. Karmamız içimizdeki niyet doğrultusunda gelişir

Tesadüf diye bir şey yok.

Kişisel gelişim kitaplarının etkisiyle veya toplumsal öğretiler sonucu, etraftan zarar görmemek için oluşturduğumuz bu tutumumuz, niyetimizle uyumlu olmadığı takdirde, ne yazık ki negatif olarak bize geri döner. Çünkü asıl belirleyici olan bilinçaltımız, alışkanlıklarımız ve içsel yargılarımızdır.

"Gerçekten kendime karşı ne kadar dürüstüm?" diye kendimize sormamız gerekiyor.

Bazı insanlar ne kadar büyük bir karma yüküyle dünyaya geldiklerini merak eder ve araştırırlar.

Aslına bakarsınız geçmiş yaşamlar, çocukluk dönemi, aile ve ülke karması hakkında bir şey bilmemize gerek yoktur. Belirleyici olan sadece şimdi ve burası yani yaşadığımız andır.

Hayatımızda karşımıza çıkan olayları iyi değerlendirip niyetimiz doğrultusunda hareket etmeli; dublör kullanmadan kendimize karşı dürüst olmalı ve doğru kararlar vermeliyiz. Dublör kullanmadan dersimizi aldığımızda olay bitmiştir.

Öğretilmiş dayatmaların, baskıların, dogmaların niyetimizi nasıl şekillendirdiğine dikkat etmeliyiz.

Düşüncelerimize, alışkanlıklarımıza, ağzımızdan çıkan kelimelerin nasıl bir niyet oluşturduğuna çok dikkat etmeliyiz.

Okul ve bahçe

Kitabımın başından beri okul ve bahçe benzetmesi yaptığımı fark ettiniz elbette.

Okul çocukluğumuzdan gelen bir etkiyle sıkıldığımız saatleri bahçe ise neşeyi ve özgürlük hissini, molayı çağrıştırıyor olabilir ama tıpkı eğitim hayatımızda olduğu gibi hayat okulunda da derslere katılmadan mezun olamıyoruz.

Tam da bu nedenle bilincimizi yükseltecek bilgilere sahip olmamız, ruhsal eğitim okulunun içine girmemize bağlı.

Ama eğitim, okul diyerek gözünüzü korkutmak da istemiyorum çünkü okulda olmanın çok kolay bir yöntemi var: Bedenli yaşamımızda yüzde yüz kendimiz olduğumuzda ruhsal eğitim okulunun içindeyiz zaten. Yani temel kuralımız kendimiz olmak! Kendimiz olmayıp dublör kullandığımızda ise okulun bahçesindeyiz.

Böyle bakınca çok daha kolay anladığınızı tahmin ediyorum.

Hiç okumak istememek gibi bir seçeneğimiz de var elbette.

Allah her zaman özgür iradeyle verdiğimiz kararlara saygı duyar.

Özellikle düşük bilinçli toplumlar kendi menfaatleri gereği (bahçede yaşam sürdürdükleri için) çocuklarını da yanlarına yani bahçeye alma isteği içinde olurlar.

Bu nedenle yüzde yüz kendi olarak doğan çocuklar, korkutularak dublör kullanmaya yöneltilir. Ailenin, geleneklerin, toplumun doğruları her zaman için esastır ancak her ülkenin toplumsal bilinç seviyesine göre değişir.

Dublörlü yaşam, bahçede yaşam biçimidir.

Böyle bir zorunlu seçimi yapmak zorunda kalan çocuklar, okulun bahçesine çıkmak zorunda bırakılırlar.

Tekrar okulun içine girmek, bilinçaltına kodlanan toplumsal doğrular nedeniyle oldukça zordur. Bağımlılık duyguları ve dogmalar son

derece etkili dosyalar halinde hücresel kayıtlara geçmiştir bir kere.

Diğer taraftan okulun bahçesi denildiğinde ilk aklımıza gelen elbette teneffüse çıkıp oynamaktır.

Hangi çocuk teneffüsten okula, derslere girmek ister ki?

Şimdi gelin bir an için zilin hiç çalmadığını, sürekli teneffüste bahçede kaldığımızı düşünelim. Günlerce, aylarca, yıllarca eğitim yok, öğretim yok. Hep oyun, hep oyun...

Bu durumda okulun bahçesi artık pek de cazip gelmemeye başlar, değil mi?

Zil çalsa da derslere girsek demeye başlarız.

Demek ki ruhumuzu asıl tatmin eden bahçe değil, okulun içinde olmaktır.

Bahçede sürdürülen yaşam tarzı zaman geçtikçe sıkıcı hale gelir. Ruhsal tatmin ve doyum ancak okula girerek, derslerimizi alarak, başarıyla sınavlarımızı vererek mümkündür. Özgürleşebilmenin tek yolu gerçekleri öğrenmektir, birilerine bağımlı halde bahçede yaşamak değil.

Yeni kuşak çocuklarımız yüksek bir bilinçle dünyaya adım atıyor ve bu nedenle özgürlüğün kıymetini çok iyi biliyor. Yine aynı nedenle bahçede yaşamak istemiyor, öğrenme ve boyut atlama içgüdüsü içinde çırpınıyorlar.

Tıpkı bir atın doğada özgürce yaşarken zorla terbiye edilmesi gibi çocuklarımızı da kendi arzu ve isteklerimiz doğrultusunda terbiye etmeye çalışıyoruz.

Bunu başaramadığımızı düşündüğümüzde onlara "hiperaktif" yaftasını yapıştırıp Ritalin vermeye başlıyoruz.

Düşük bilinçli toplumlarda kendin olmak, kendin için yaşamak ne yazık ki bencillik olarak kabul ediliyor. Oysa bahçede yaşam sürdürmek bizi sadece esir yapar.

Daha da tehlikeli olasılık, okumayı tamamen reddeden bir grup insanın cazip tekliflerine yenik düşmektir. Okulu bahçesinin duvarının dışında yaşam sürdüren isyancılar, kendi güçlerini pekiştirmek ve bunun için gereken enerjiye sahip olmak için, bahçenin içindeki kişileri elde etmeye çalışırlar.

Almanya'dan Türkiye'ye geldiğimde İstanbul Erkek Lisesi'nde

yatılı okulla tanıştım. Eğitimin benim için en zor kısmı erken saatlerde uyandırılmak ve sabahın köründe etüde katılmaktı, o günlerdeki duygularımı hiç unutmadım.

Sabahın ilk ışıkları sınıfın içine sızarken, bahçede yaprakları süpüren görevliye her seferinde büyük bir gıptayla bakardım. O adama baktıkça özgürlüğün dayanılmaz hafifliğini içimde hissederdim. O anda o adamın yerinde olabilmek için her şeyimi verebilirdim.

Ben bunları düşünürken aslında yaprakları süpüren görevlinin de okulun içinde olabilmek için neler verebileceğini yıllar sonra algıladım.

Bu zorlu yıllarda "Boş ver, okuyup da ne yapacaksın?" diyenlerle de karşılaştım elbette. Hayat kolay değil diye boşuna dememiş büyüklerimiz. Özellikle çocuklarımızı seviyorsak, onları okulun içinden çıkartmamalıyız.

Sevgi, değer, güven duygusu sadece okulun içindedir, dışarıda değil.

Diplomayı almadan rahat yok anlayacağınız.

EGO (bahçe) / BEN (okul)

Kendimiz olmadığımızda: Ego / Bahçe
KORKU

- Sol beyinle yaşam sürdürmek zorunda kalırız (% 5 gerçeklerin yaşandığı analitik dünya).
- Temel yakıtımız sevgiyi başkaları üzerinden elde etmek zorunda kalırız (koşullu sevgi hırsızlığı).
- Okulun bahçesinde yaşam sürdürdüğümüz için farkındalığımızı yükseltmemiz çok zorlaşır.
- Kendimizi birilerine bağımlı hissederiz.
- Zaman bir türlü geçmek bilmez.
- Sezgisel dünyaya kapalı oluruz.
- Karar vermekte güçlük çekeriz.
- Kendimizi yaşadığımız hayatın içinde güvensiz hissederiz.
- Kendimizi değersiz hissederiz, sürekli değer arayışı içinde oluruz.
- Sabah uyandığımızda yorgun, bezgin, isteksiz, bitkin hissederiz.

- En kolay şeyleri yapmak bile sorun haline gelir.
- Kendimizi sürekli hasta gibi hissederiz.
- Öfkemizi kontrol etmekte güçlük çekerek pişmanlıklar yaşarız.
- Hırs, kıskançlık, kibir hayatımızın parçası haline gelir.
- Kindar oluruz.
- Korkularımızla yüzleşmek yerine kabuğumuza çekilmeyi tercih ederiz.
- Kadınlar şiddete uğrar.
- Stres kontrolü kaybolur.
- Sürekli takıntı, dert etme hali gelişir.
- Yaşadığımız üzüntülerle vedalaşmakta güçlük çekeriz.
- Suçluluk duygusuna girip kendimizi cezalandırırız.
- Negatif güç odaklarına karşı son derece zayıf oluruz.
- Kendimizi ezik hissederiz.
- Alıngan oluruz.
- Çabuk inciniriz.
- Etrafımızdaki insanlardan olumsuz tepkiler alırız

- "Herkes üstüme geliyor" inancı oluşur.
- İşyerinde sürekli çatışır hale geliriz.
- Yapmak istediklerimiz sürekli bir engelle karşılaşır.
- Negatif düşünme eğilimi içinde oluruz.
- Bardağın yarısını sürekli boş görürüz.
- Her şeyde sürekli mantık ararız.
- "Ben yapmadım, o yaptı" deme eğilimi içinde oluruz.
- Sürekli birilerine danışma ihtiyacı duyarız.
- Bütünü göremeyiz.
- Tepkisel oluruz.
- Yarattıklarımız taklitten öteye geçmez.
- Sorumluluk almakta zorlanırız.
- Egolu yaşam sürdürürüz.
- Birilerinin üstünde sürekli baskı kurma eğilimi gelişir (mobbing gibi).
- Empati kurmakta zorlanırız.
- Doğayı kirletiriz.
- Hedefe ulaşmakta zorluk çekeriz.
- Trafik kurallarına uymayız.

- Hayvanlara saldırganca davranırız.
- Kanser oluruz.
- Cinsel enerjimizle sorunlar yaşarız
- Erkekler şiddet eğilimli olur.
- Genel enerjimiz, konsantrasyonumuz düşük olur.
- Herkes bizden bir şeyler istiyormuş gibi gelir.
- Koşullu severiz.

Kendimiz olduğumuzda: Ben / Okul
SEVGİ

- Sağ beyin aktif olur (% 95 gerçeklerle iletişime geçeriz).
- Temel yakıtımız olan sevgi enerjisini hiç kimseye bağımlı olmadan kendimiz üzerinden koşulsuz ve sınırsız alabiliriz.
- Farkındalığımızın yükselmesi için doğru bilgilerle rezonansa girerek bilincimizi yükseltebiliriz
- Kendimizi özgür hissederiz.
- Zaman hızlı geçer.
- Sezgilerimizi oluşturan içsel sesimizle bağlantıya geçebiliriz.
- Dublörümüzü devre dışı bırakarak kolay karar veririz.
- Kendimizi güvende hissederiz
- Kendimizi değerli hissederiz
- Sabah uyandığımızda güne yaşam sevinci ve enerjisiyle dolu başlarız.
- Öfkemizi kontrol edebiliriz.
- Kıskançlık, hırs ve kibirden uzak yaşarız.
- Kindar olmayız.
- Korkularımızın üzerine giderek kurtulma şansına kavuşuruz.
- Stresle daha kolay baş ederiz.
- Takıntı ve üzüntü yaratacak duygusal çatışmalardan çabuk kurtuluruz.
- Yaptıklarımızdan suçluluk duymayız ("bütünün hayrına olması gerekiyormuş" inancı yerleşir).
- Negatif güç odaklarına karşı mesafemizi koruruz.
- Kendimizi ezik hissetmeyiz.
- Alınganlık, incinme gibi duygular yaşamayız.

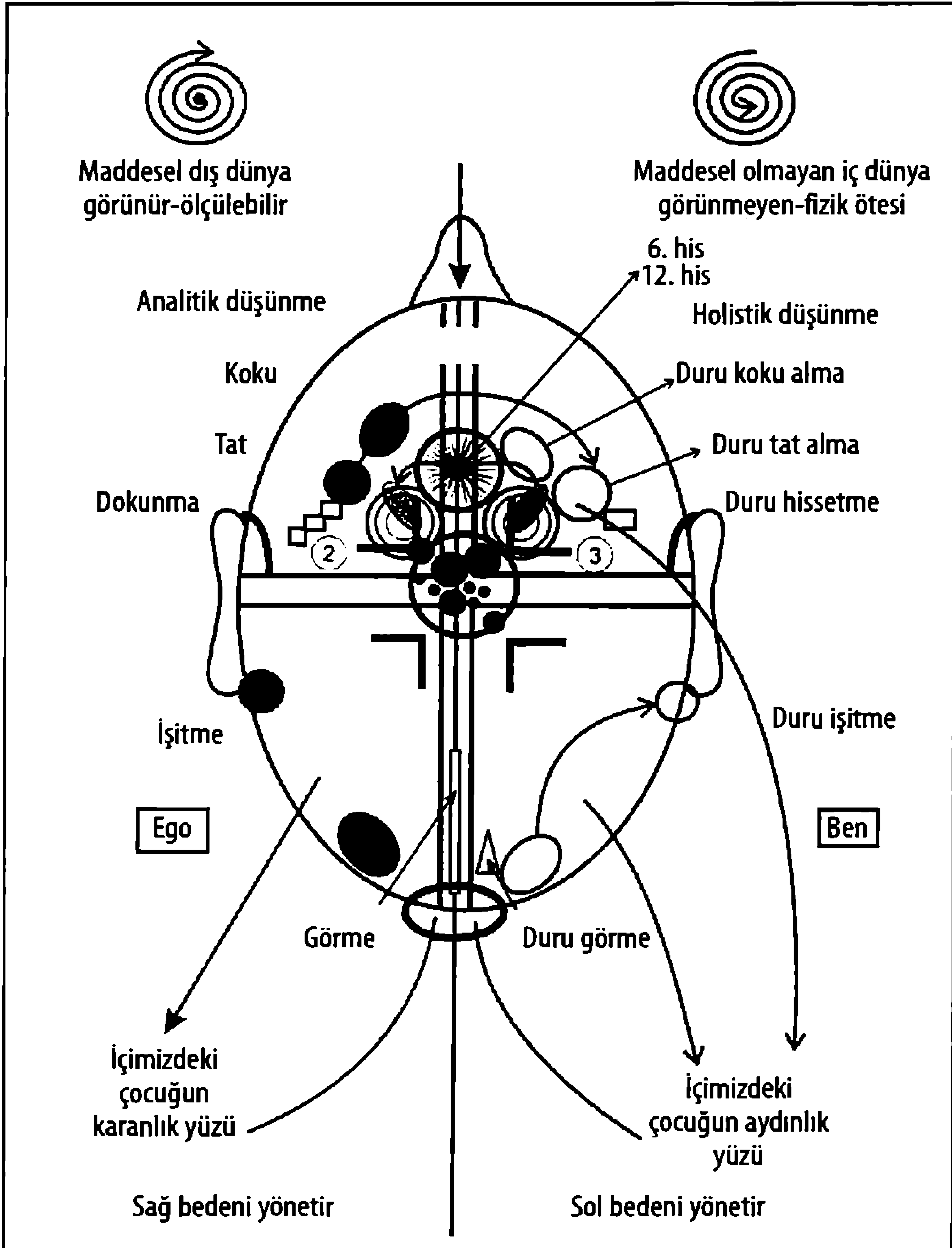
- Etrafımızdaki insanlar tarafından sevgi dolu geri bildirimler alırız.
- İşyerinde sevilir ve takdir toplarız.
- Yapmak istediklerimizi kolay hallederiz.
- Hızla pozitif düşünceye geçebiliriz.
- Bardağın yarısını boş değil, dolu görürüz.
- Bir haberin arkasındaki gerçeği kolayca algılarız.
- Kurban rolüne girmeden hayatımızın kahramanı oluruz.
- Başkalarına danışabiliriz ancak kararlarımızı kendimiz veririz.
- Bütünü görürüz.
- İçsel farkındalığın önünü açarız.
- Kreatif- yaratıcı oluruz.
- Sorumluluk sahibi oluruz.
- Empati kurabiliriz.
- Kadınlar şiddete maruz kalmaz.
- Doğayı temiz tutarız.
- Erkekler saldırgan olmaz.
- Trafikte kurallara uyarız, saygılı oluruz.
- Hayvanları severiz.
- Kanser olmayız.
- Cinsel enerjimizi iyi kullanırız.
- Sağlıklı oluruz.
- Koşulsuz sevebiliriz.

Sevgi birleştiricidir, bütünlüğü sağlar, teklik bilincini oluşturur. Korku ise ayrıştırır, bütünden uzaklaştırır.
Korkularımızdan (Ego) kurtulup sevgiyle (Ben) bütünleşmemiz UYANIŞ'tır.

Sağ beyin / Sol beyin

İnsan türü olarak hepimizin sağ ve sol olarak iki ayrı beyni bulunur. Her ikisi *corpus callosum* sayesinde anatomik olarak birbirine bağlı ve uyumlu çalışır.

Sol beyin Sağ beyin



Sol beyin beş duyu ile maddesel dünyayla iletişime geçerken, sağ beyin duru his (6. his) ile spiritüel alanla iletişime geçme yeteneğine sahiptir.

Farkındalığımızı 4. Boyut seviyesine çıkarıp kendimiz olduğumuz zaman, sağ beynimizi aktif kullanmaya başlarız ve bu sayede bütünü daha kolay algılarız.

Ruhsal dünya ile iletişimimiz böylece 5. Boyut algısı ile başlamış olur.

Bilim dünyasının analitik bakış açısıyla içinde bulunduğu yetersizliğin kaynağı da işte burasıdır.

Sol beynin yönetimi altında olan analitik dünya, evrensel gerçeklerin ancak % 5'ine sahipken, % 95 karanlıkta kalıyor. Bu karanlığı aydınlatabilme şansımız ancak sağ beyinle mümkün.

Bizleri yaratan kudret holografik beynimizi tek bir bütün halinde yaratmamış, ortadan ikiye ayırmış ya da bir başka deyişle ortadan birbirine bağlamış. Sağ beynin büyüklüğü sol beyin ile aynıdır. Bu anatomik gerçek, sahip olduğumuz 5 duyu ile beslenen sol beynimizle birlikte duru his ile beslenen sağ beynimizi birlikte kullanmamız gerektiğini açık ve net olarak ifade ediyor.

Böyle bir beyinsel aktivasyon bizleri yaratım gücümüzü maksimuma çıkartacak kapasiteye ulaştırır. Tam tersi inat eder, "Ben gördüğüme inanırım" mantığına saplanıp kalarak sol beyin aktivasyonuna bağımlı yaşam sürdürmeyi tercih edersek yeni bir yaratım oluşmaz. Sol beyin ile gerçekleşen egosal isteklerimiz ve başarılarımız okyanusun içinde sadece bir kova sudur.

Elektromanyetik alanımızın gücünü belirleyen aura (bedenin çevresindeki enerji alanı), beynimizin tam kapasite çalışmasıyla daha yüksek bir titreşim alanı oluşturur. Böylece çevresel negatif frekanslardan daha az etkileniriz.

Öğrendiklerimizi geliştirmek, farkındalıkla bilincimizi bir üst boyuta çıkartabilmek ve içimizdeki uyanışı gerçekleştirebilmek için her iki beynimizi aktifleştirmeliyiz. Bu şekilde holistik düşünme yeteneğine sahip oluruz.

Sadece sol beynimizi kullandığımızda gelecek planı içinde sürekli analiz yapar, mantık arar, eleştirir ve negatif, egolu bir yaşam süreriz. Sürekli bir hedef ve başarma arzusu içinde kalırız.

Sahip olduğumuz rütbeler, makamlar, lisanlar, şöhret, zenginlik sol beyinde hapis kalmamıza neden olur.

Oysa hepimiz ruhsal dünyayla uyum içinde olmak için bedenli bir yaşam sürdürüyoruz.

Bedenli yaşam süresince maddesel, duygusal, düşünsel bağımlılıklarımızdan kurtulamadığımız takdirde, beden bizi terk ettiğinde kaos yaşarız. Bilincimizin içinde hüküm sürmeye devam edecek olan bağımlılıklar ve önyargılar, ruhsal dünyaya geçişimizi zorlaştırır.

İşte tam da bu nedenle bedenli yaşam sürecinde gerçekleri öğrenip özgürleşmeliyiz. Özgürlüğün temeli, beklenti içinde olmadan şimdi ve burada yaşamaktır.

Yaşam sevinci, özgürleşmeyi yaratan bilgelikle sağlanır. Yüzde yüz kendimiz olup tüm zorlukların üstesinden gelebilecek kadar kendimizi sevmeyi öğrendiğimiz zaman sürekli yaşam sevinci içinde yaşama şansına sahip oluruz. Hiç kimse bunu sizin yerinize yapamaz. Koşulsuz sevgi ancak özgürleşmekle gerçekleşir.

"Tek bildiğim şey hiçbir şey bilmediğimdir" diyerek özgürlüğü böyle tarif etmiş Sokrates.

Bunu başarabilirsek ruhsal dünyaya geçişimiz de huzur içinde gerçekleşir.

Duru yeteneklerimizin ortaya çıkaran sağ beyin sayesinde duru görme, duru işitme, duru koku ve tat alma, duru hissetme yeteneğimiz ortaya çıkar.

Sağ beyin sayesinde bilgileri anında sentezleyebiliriz, bütünü görebiliriz, yaratıcı oluruz. Cesur, sorumluluk sahibi, yeniliğe açık, alçakgönüllü, duygularını kontrol eden bir sevgi insanı olabilmenin önü açılır.

Bu nedenle özgürlüğümüzün anahtarı sağ/sol beyin aktivasyonu ile oluşan holistik düşünme biçimidir.

Bilinçaltı, Bilinç, Üst bilinç

Ruhsal varlığımızın frekansı 7 endokrin bez üzerinden, tepe çakradan başlayarak toprak elementine kadar iner, 7 ayrı elektromanyetik alanın (EMA) oluşumuna neden olur.

Her bir elektromanyetik alan, enerji giriş çıkışını çakra denilen kapılar üzerinden gerçekleştirir.

Biri en üst, biri en alt, diğer 5 çakra ön/arka olarak toplamda 12 çakra elektromanyetik alanlarımıza hizmet eder.

Her bir elektromanyetik alan kendine ait nötr, pozitif, negatif bir alandan oluşur ve bir boyutu yansıtır.

Çakralar sadece enerjinin giriş çıkışını temsil ettiği için, aşağıdaki bilgileri elektromanyetik alanlar (EMA) üzerinden anlattım.

Tablo: Elektromanyetik alanların ilgili endokrin bezleri

Kozmik alandan 7. EMA bağlantısını sağlayan endokrin bez	Epifiz
7. EMA'dan 6. EMA bağlantısını sağlayan endokrin bez	Hipofiz
6. EMA'dan 5. EMA bağlantısını sağlayan endokrin bez	Tiroit
5. EMA'dan 4. EMA bağlantısını sağlayan endokrin bez	Timüs
4. EMA'dan 3. EMA bağlantısını sağlayan endokrin bez	Pankreas
3. EMA'dan 2. EMA bağlantısını sağlayan endokrin bez	Yumurtalıklar
2. EMA'dan 1. EMA bağlantısını sağlayan endokrin bez	Böbrek üstü bezleri

7. ve 6. elektromanyetik alanlar kozmik sistemle bağlantılıdır.

5. EMA boğaz bölgesi nötr alandır.

5. EMA altındaki alanlar + / - polarizasyonun başladığı, dünyanın manyetik alanıyla bağlantılı alanlardır. Hava, ateş, su ve toprak elementleri ile rezonansa giren elektromanyetik alanlar 4., 3., 2.,1., alt çakralardır.

4. EMA üst bilinç, 3. EMA bilinç, 2. EMA alt bilinç ile bağlantılıdır.

Polarizasyonun başladığı 4. EMA (hava elementi) kalp alanını temsil eder.

Kalp alanı, maddesel dünya ile ruhsal dünya arasındaki merkezdir.

Kalbimizin tamamen açık olması, ruhumuzla yüzde yüz bağlantıda olduğumuz anlamına gelir. Halk arasında kullanılan "kalbi açık" ya da "kalbi kapalı" deyimleri 4. EMA ile ilişkilidir. Yüzde yüz kendimiz olmamızla sahip olduğumuzu kalp açıklığı, okulun içinde eğitim gördüğümüz anlamına gelir.

Kendimizi geri plana çekip yerimize dublörümüzü koyduğumuz takdirde gelişecek nörotik, borderline ya da psikotik kişilik bozuklukları, ruhumuzu hayattan geriye çektiğimiz mesafeyle ilişkili sonuçlardır.

Tablo: Dublör kullandığımızda	
Kendimiz yerine % 50'ye kadar dublör kullandığımız zaman;	nörotik kişilik bozukluğu
Kendimiz yerine % 50 sınırda dublör kullandığımız zaman;	borderline kişilik bozukluğu
Kendimiz yerine % 50'den fazla dublör kullandığımız zaman;	psikotik kişilik bozukluğu gelişir.

4. EMA bilinç seviyesi üst bilinç ile bağlantımızı oluştururken aynı zamanda zihnimizin süper ego formatında işlev görmesine izin verir.

Kendine güven, kendine değer verme, kendini sevme 4. EMA içinde gerçekleşir. Bu sayede sevgi enerjisine, kendimiz üzerinden koşulsuz kavuşmuş oluruz.

Bir alt kata geçtiğimizde 3. EMA ateş elementi ile yani mental bedenimizle buluşuruz. Bu alan ruhumuzun bilinç alanıdır ve beynimizin korteks bölgesi tarafından yönetilir.

Bilinçaltımızdan gelen, içimizdeki çocuğun karanlık yüzünü 3. EMA bilinç alanı sayesinde aydınlatabilme imkânına sahibiz.

Bu sayede düşünsel bağımlılıklarımızdan, egodan kurtulma şansına da sahip oluruz.

Hayatımıza giren kişiler, olaylar, sahneler bu amaçla yol göstericidir.

Baskı, öfke, hırs, kibir, kıskançlık, açgözlülük 3. EMA bilinç alanımızın yaşam sınavlarıdır.

Pozitif ve sevgi dolu bir düşünme yapısına ulaştığımızda üst bilinç (4. EMA) ile rezonansa gireriz. Aksi takdirde üstesinden gelemediğimiz duygusal çatışmaların yarattığı düşünce formatlarıyla mücadele eder dururuz. Karşımıza çıkacak sağlık, finans, partner veya aile problemleri yaşam sınavı haline gelir.

Bir alt kat yani 2. EMA su elementi sayesinde duygusal bedenimiz ile buluşuruz. Bu alan bilinçaltımızın işlev gördüğü alandır. Bilinçaltımızın aydınlık ve karanlık olmak üzere iki yüzü bulunur. Bilinçaltının aydınlatmamız gereken karanlık yüzü, üst bilinç ile bütün olabilmemiz için yaşam sınavı olarak sürekli karşımıza çıkar.

Ruhsal dünya ile bütünleşebilmemiz, zihinsel prangalarımızı oluşturan bilinçaltımızın karanlık yüzünü aydınlatmamızla gerçekleşir.

Duygusal bağımlılıklarımızdan özgürleşmemiz, libido kontrolü, cinsel enerjiyi sevgiyle kullanabilme yeteneği, 2. EMA'nın sağlıklı çalışmasına bağlıdır.

Bilinçaltının karanlık yüzünü aydınlatabilmemiz için cinsel enerji potansiyelimizi bloke etmemeliyiz.

Erkek ya da kadın olsun hepimiz endokrin bezler vasıtasıyla doğal bir cinsel aktivasyona sahibiz. Libido saplantısına girdiğimiz zaman endişelerle ilgili duygusal çatışmalara gireriz. Bu nedenle cinsel enerjiyi dönüştürerek, farkındalığımızın gelişimi için kullanabilmeliyiz.

Özellikle 2. Boyut bilincinde yaşam sürdüren kadınlarımızın çoğu, toplumsal değer yargıları nedeniyle, güvenlik amacıyla cinselliklerini bloke eder. Bu tercih nedeniyle önemli bir enerji santrali olan cinsel enerjiden mahrum kalmaları yanında cinsel organların sağlıklı işlev görmesini engellemiş olurlar.

Erkeklerin % 70 oranında cinsel fonksiyon bozukluğu yaşamalarının ana sebebi de yine 2. EMA'da oluşan bedensel, zihinsel ya da ruhsal blokajlardır.

Partner sorunları, realite kaygıları, cinsel organlarla ilgili hastalıklar, âdet görmeyle ilgili sorunlar, miyom, yumurtalık kisti, kanser veya kısırlık problemleri cinsel enerji blokajlarından kaynaklanır.

Enerjinin en alt katı 1. EMA yani toprak elementidir.

Burası artık enerjinin (bilgi taşıyan frekansların) "su"dan maddesel formata dönüştüğü fiziksel bedenimizdir.

İskelet sistemi, kemik iliği, sinir sistemimizin beslendiği 1. EMA'nın sağlıklı çalışması, sağlam bir statik denge, hayata güven ve yeryüzünden mineral takviyesi açısından çok önemlidir.

Vücudumuzda biriken negatif enerjinin sağlıklı bir şekilde topra-

ğa verilmesi için toprak elementi bloke olmamalıdır. Hayata güvensizlik ve kabullenmeme sonucu gelişebilecek 1. EMA problemleri, negatif enerjilerin üzerimizde kalmasına neden olur. Bu nedenle zamanla kristalleşen negatif enerjiler, kemik, kemik iliği, sinirler ve kaslarda birikerek romatizma, tümör, kanser, kist, MS, ALS gibi hastalıkların oluşumuna zemin hazırlar.

Zihnin prangaları

Zihin için "dünyevi bilinç" tanımını kullanabiliriz.

Analitik dünyaya uygun bir program içerir ve sol beyin akıl ile yönetilir.

Zihni aynı zamanda bir radyoya benzetebiliriz. Hangi kanala ayarlarsak o yayını alır.

Her birimiz farklı bir yazılım programıyla dünyaya geliyoruz.

Yüklenen program sayesinde deneyimlemek için geldiğimiz yaşam planına adım atarız ve bu programın içeriğine uyumlu bir hayatı değerlendirme ve yargılama şansına sahip oluruz. Bu amaçla zihin, seyrettiğimiz sahneleri değerlendirip özgür irademizle kararlar vermemize ve bu sayede öğrenmemize vesile olan işletim sistemidir.

Dünyanın manyetik alanına uyumlu çalışan zihin, bize egolarımızı besleyecek oyunlar oynatır.

Zihnin oyunları nedeniyle zamanla kendimizden uzaklaşıp okulun bahçesine çıkma ihtiyacı duyabiliriz. Kendimizi geri plana atmak anlamına gelen bu tercih, zihnimizin bir oyunudur.

Kendimizi hayatta öğrenmemiz gereken derslerden dublör kullanarak uzaklaştırdığımız zaman, huzursuzluk, parasızlık, ilişki problemleri, hastalıklar ve ağrılarla yüzleşiriz.

Bu nedenle zihnimizin prangalarından kurtulmak zorundayız. Tıpkı radyo istasyonumuzu başka kanala ayarlar gibi kolayca bunu başarabiliriz.

Evrensel yasaların ilk dördü, zihinsel oyunlarla karşılaşmamıza neden olarak bize mesajlar iletirler. Tam tersi gibi görünse de evrensel yasalar her zaman hayrımıza çalışır.

Bu mesajları doğru değerlendirdiğimiz zaman yaşam planımıza

uygun hareket ederek frekansımızı yükseltebiliriz.

Hedefimiz, dışarda seyrettiğimiz manzaraların yarattığı etkileşimle, içimizde olan gerçek varlığımızla bütünleşmek olmalıdır.

İçimizdeki uyanış sayesinde oluşacak özgürlük duygusu, içimizde zaten var olan öz değerle, sevgiyle ve güven ortamıyla buluşmamızı sağlar. Böylece saf sevgiden oluşan ışıkla buluşmuş oluruz.

Zihnimizi susturmakla gerçekleşen sessizlik ortamı, dünyasal bilinçten ruhsal bilince geçişi sağlar.

Bunun için zihnin üç temel katmanı olan id, ego ve süper egoyu çok iyi anlamamız gerekir.

İD:

İlkel içgüdülerimizi harekete geçiren en düşük bilinç katmanı iddir.

İd, ruhumuzun toprak (1. EMA) ve su (2. EMA) elementi ile rezonansa girerek açlık, barınma, üreme (cinsellik) ve iletişim içgüdülerini oluşturur. Aynı zamanda duyguların ve haz arayışının değerlendirildiği kontrolsüz alanı temsil eder.

İd, gücünü bilinçaltından alır ve içimizdeki çocuğun karanlık yüzünü bilinçli hayatımızın önüne koyar.

EGO:

Ego ise idin ilkel içgüdülerini ve isteklerini daha entelektüel bir zihinle yerine getirmenin yollarını arayarak kontrolü sağlayan güçtür.

Bu katman ruhumuzun bilinçli alanıdır ve sol beyinle bağlantılıdır. Dış dünyanın gerçekleri ile iç dünyanın haz arayışı arasında dengeyi bulmaya çalışır ve bizi yaşamın içinde tutar.

Farkındalığımız sayesinde titreşimimizi yükselttiğimizde ateş elementi (3. EMA) ile rezonansa girerek egolu yaşantımızla karşı karşıya geliriz.

Ego kişinin kendi çıkarını göz önünde bulundurarak doyuma ulaşmak ister. Ancak şunu da unutmamamız gerekiyor, ego ruhsal tekâmülümüz için sınavlarımızı oluşturan yaşantımızın bir parçası yani içgüdülerimizdir. Bu nedenle ego asla yok edilemez ancak terbiye edilir.

Egonun kölesi değil, efendisi olacağız.

Kurban rolünü bırakıp kahraman olmamız, egolarımızı terbiye etmemizle mümkün ancak. Ruhsal özgürlüğümüzün kapısını açacak olan şifre, egoyu terbiye etmek.

IQ (InteligenceQuitent-Zekâ katsayısı) seviyesi sayesinde id ve egomuzu farklı yetenekler için kullanabiliriz. Egolu yaşam tarzı IQ sayesinde gelişir. Bahçede yaşam tarzını temsil eden id ve egolu yaşam tarzı, enerji için etrafından beslenmek zorunda kalır. Enerji vampirliği anlamına gelen bu yaşam tarzına modern anlamda koşullu sevgi hırsızlığı da diyebiliriz. Zekâsı ve imkânları kullanma becerisi daha fazla olan, IQ'su yüksek insanlar, kurbanların zaaflarını kolaylıkla keşfedip koşullu enerji hırsızlığı yapabilirler.

SÜPER EGO:

Süper ego, ruhun hava elementi (4. EMA) ile rezonansa girerek üst benlik alanıyla bağlantımızı temsil eder. Egonun terbiye edilmiş hali olup, kültürü ve ahlakı yansıtır.

Sahip olmamız gereken üst erdemleri hayata geçirmemizi sağlayan zihinsel bilinç katmanıdır.

Süper ego aynı zamanda duru yeteneklerimizi ortaya çıkaran sağ beynin aktifleştiğinin göstergesidir.

Bu sayede empati yeteneğimiz gelişir, abartılardan kaçınırız, sadeleşiriz, dengeli besleniriz, iletişim konusunda daha seçici oluruz, cinsel arzularımızı sevgiyle yaşayacak olgunluğa erişebiliriz.

İd, ego ve süper ego katmanlarından oluşan zihnin formları, ruhsal tekâmülümüz için yol göstericidir. Bilinçli yaşantımızı süper ego ile uyumlu hale getirdiğimiz takdirde, zihinsel prangalarımızdan kurtuluruz. Ruhsal aydınlanmamıza hizmet eden zihin bu amaçla çok önemlidir.

Evrensel yasaların hükmünde daha yüksek bir bilince sahip olabilmemiz ise zihinsel prangalarımızdan kurtulmamıza bağlıdır.

2. bölüm

Temel yakıtımız: Sevgi

Ruh var ama yok

Her şeyin kaynağı olan ruh bilimsel formatlara girmediği için yok sayılıyor.

Bilim ruhu kanıtlayamıyor çünkü ruh, mekân ve zaman dışında. Diğer taraftan bedensel ölüm için "ruhunu teslim etti" deriz çünkü ruh olmadan beden yaşayamaz.

Bilim ile ruhun karşı karşıya geldiği en büyük paradoks bu bence.

Zihnimizin bize oynadığı en büyük oyun da diyebiliriz.

Sağlık alanında ve sosyal hayatta yaşadığımız polemiklerin ve sıkıntıların kaynağı.

Oysa bilim ile spiritüel alan bir bütün!

Maddesel dünya ile rezonansa giren sol beyin ile spiritüel gerçeklerle rezonansa giren sağ beyin bir bütün. Sezgileri kullanma kapasitesi ancak ve ancak ruh, zihin, beden bütünlüğü ile oluşabilir.

Dünyaya gerçekten yeni bir yaratım kazandırmış bilim insanları analitik düşüncelerini sezgileriyle bütünleştirerek başarmışlar bunu.

Buna karşılık ruhumuzu geriye çekerek yaşam sürdürdüğümüz sürece sadece egolarımızı tatmin ederiz ve asla gerçek bir yaratım sağlayamayız. Sol beyin sayesinde elde ettiğimiz bilgiler bize sadece akademik unvanlar, rütbeler, makamlar kazandırır. Yeni bilimsel verilerin geleneksel görüşlere meydan okuması sonucu ise çok zor kabul görür.

Toplum genelinde oluşan zihinsel kodlamaların oluşturduğu genel algı nedeniyle kendimizden uzak varlıklar haline geldiğimiz acı

bir gerçek. Bu nedenle azınlığın sahip olduğu duru yeteneklerin oluşturduğu holistik düşünme gücü, tarih boyunca düzene tehdit olarak algılanmıştır.

Bilimsel verilere uymuyor denilenler şarlatanlık olarak değerlendirilmiş, birçok keşif canlara mal olmuştur.

Oysa evrensel gerçekler ancak doğanın mucizeleriyle yorumlanabilir.

Spiritüel kaynağı yok sayıp sadece bilimsel veriler üzerinden yaratım sağlamak doğaya aykırıdır.

Kuantum fiziğinin atom altına inmesiyle Newton kanunları artık önemini kaybetti.

Fiziksel bedenimiz, doğadaki tüm canlılar, kristaller ve elle tutabildiğimiz her şey boşluktan oluşuyor.

Daha önce de belirttiğim gibi elimizi bedenimizin içine sokup arkadan çıkaramıyorsak bunun nedeni moleküler bağlardır.

Sahip olduğumuz insan türündeki fiziksel bedenimizin özellikleri sayesinde ruhumuz, anlam bulup ifade ettiği her şeyi enformatik alanın içinden oluşturabiliyor.

Yeter ki ruh, zihin, beden bütünlüğü içinde yüzde yüz kendimiz olalım ve sağ beynimizi aktif hale getirelim.

Kendin ol, kendin için yaşa

Anne ve babanın ortak yapımı olan fiziksel beden sayesinde mekân-zaman dışında olan ruhumuzu üst boyutlara taşıma şansına kavuşuyoruz, ancak bu şansı iyi değerlendirebilmek için evrensel yasalarla uyumlanmak zorundayız.

Daha anne karnındayken annemizin yaşadığı duygusal çatışmalar ve doğum anındaki travmalarla birlikte ruhumuz dünya arenasına adım atarken birçok negatif veriyle buluşuyor.

Yaşam planımızı belirleyen verilerin toplandığı genetik altyapımız 0-7 yaş arasında tam ve eksiksiz olarak bilinçaltımıza kodlanır.

Ruhumuzun dünya arenasında deneyimlemek için belirlediği temalar, anne ve babamızın genetik verileri, aile ve ülkenin karmasıyla bir araya gelerek bilinçaltımızı oluşturur.

Daha dünyaya yeni gelen bir ruhun bilinçaltında ne kadar çok veriyle buluşmuş olduğuna dikkatinizi çekmek isterim.

Şimdi kendinize sorun; "Düşünen gerçekten ben miyim?"

Bir de korkular nedeniyle kendi yerinize dublörünüzü hayata koyduğumuzda şu soruyu sorun; "Düşünen kim?"

Şimdi geldik son soruya: "Sen kimsin"?

Ruhsal farkındalığımız için start aldığımız yaş ortalama 7 olsa da, şartlanmalar nedeniyle kendimizden uzaklaştırılmaya başlandığımız dönem de yine bu yaşlara denk gelir.

Geleneksel Türk yazılım programıyla donatılan biz Türkler, etnik olarak farklı bilgilere sahip olsak da, temelde içerik olarak aynı temaya sahibizdir.

Bu durumu Sheldrake'in morfogenetik kuramıyla daha net algılayabiliriz.

Buna göre doğanın içinde her şey büyük bir bilgisayarın içinde dosyalanıp hafızaya alınıyor. Dosya içindeki verileri ancak bedenli yaşadığımız sürece güncelleme şansına sahibiz.

İnsanların veya hayvanların evrimleşme süreci içindeki morfolojik değişiklikler bu kuramla gerçekleşmiştir.

Hücrelerimiz dahi yaşadığımız yüzyılın koşullarına göre yeniden programlanır ve ilgili dosyaya kaydedilir.

Apoptosis denilen programlı ölüm sayesinde hücrelerimiz yenilendiğinde, sahip olduğumuz son programla faaliyetlerimiz devam ediyor.

Her organımızın bir dosyası (fotokopisi) morfogenetik alanda mevcuttur.

Doğal olarak tüm organizmamızın, sahip olduğumuz fiziksel bedenin bir fotokopisi de bu alanda dosyalanmıştır.

Kendimize ait olan bu dosya, aile dosyamızın içindedir. Aile dosyamız ait olduğumuz etnik dosyanın içindedir. Etnik dosyamız ait olduğumuz ülkenin dosyası içindedir. İçinde doğup yaşam sürdürdüğümüz dosya içinde dilimiz, din anlayışımız, örf ve âdetlerimiz bulunur.

Kabul ettiğimiz din ideolojisi, ana dil, bütünsel boyut algısı, "büyüklerini sayacaksın, küçüklerini seveceksin" tarzında geleneksel öğretiler morfogenetik alan üzerinden bilinçaltımıza doğrudan yük-

lendiği için, bu formata uyum sağlamak zorunda kalıyoruz.

Eğer Türk vatandaşı olarak başka bir ülkede yaşam sürdürüyorsak, kendimize ait dosya, aile dosyamız, etnik dosyamız yaşadığımız farklı ülkenin dosyasına girer.

Bu durumda yaşadığımız ülkenin veri tabanından mutlaka etkileniriz.

Yüklenmiş bu dosyaların içeriği nedeniyle gelişen rezonanslar, ilgili duygusal çatışmaların hayatımıza girmesine neden olur.

Her birimiz farklı bir hücresel veri tabanına sahip olduğumuz için, olaylar karşısında farklı tepkiler gösteriyoruz.

Din, dil, ırk ayrımları ile oluşan çatışmaların, savaşların nedeni bu dosyaların farklı içerikleridir.

Güç ve kudret sahibi olma içgüdüsü bu dosyaların içinde yatan tarihte gizli.

Öfke, affedememe, intikam, hırs, kıskançlık, kin, nefret gibi duyguların kaynağı da yine dosyadaki kayıtlardır.

Birisinin çok öfkelendiği bir hadise karşısında bir diğerimizin "Buna mı kızdın?" demesi de yine aynı sebeptendir.

Sinemada seyrettiğimiz bir filmin dramatik bir sahnesinde kimileri ağlarken diğerlerinin bunlar niye ağlıyor diye bakmalarının nedeni de budur.

Hani çok bildik bir anekdot vardır; âdeta deyimleşmiş bir ifade. Bayburt'ta ilk defa opera izleyen Bayburtlu demiş ya: "Bayburt Bayburt olalı böyle zulüm görmedi!" diye. İşte o hesap.

Siyasi görüşler veya etnik görüşler açısından değerlendirdiğimizde bu örnekleri çoğaltmak, sayfalarca listelemek de mümkün.

Gelecek, ölüm, hastalık, yalnızlık, terk edilme, başaramama korkusu en sık karşımıza çıkan korkulardır. Ve bu korkuların şiddeti ve süresi ruhumuzu değişik derecelerde etkiler; çoğu zaman kendimizi hayattan geri plana çekmemize ve yerimize dublörümüzü sokmamıza neden olur.

Oysa hep hatırlamamız gereken bir gerçek vardır: Bu durum ruhumuzu tekâmül yolculuğundan uzaklaştırır. Önümüze çıkan sahneden kaçıp yerimize dublörümüzü soktuğumuzda, o sahnenin bize kazandıracağı öğretiden mahrum kalırız. Toplumun geneli bir

maskeli balo sahnesinde yaşam sürdürmemize neden olur. Hepimiz olduğumuzdan farklı kişiliklerle hayatın içinde rol alır, evde ve dışarıda belli roller oynayarak yaşamımızı sürdürürüz. Oysa kendin olmamak bizi gerçek tekâmül yolculuğundan uzaklaştırır.

Bu nedenle korkularımızla yüzleşmek zorundayız. Bir kez dublörü hayatımızdan çıkartıp kendimizi sahneye çıkardığımızda korku tamamen biter.

Madalyonun diğer yüzüne baktığımızda sürekli hayattan şikâyet eden, öfkelenen, huzursuz olan formatlar haline geliyor, içimizde doğuştan var olan ışık ve sevgiden uzaklaştığımızın farkına bile varamıyoruz.

Yüzlerce yıl içinde oluşan geleneksel Türk yazılım programı nedeniyle yüzde yüz kendi olup yaşamdan haz alan insan sayısı öyle az ki.

Kendimiz olmadığımız zaman zihnimiz bizi geçmiş ve gelecek hesaplarına sokar. Duygusal çatışmalar ve negatif düşüncelerle boğuşur dururuz, haz kaynaklarını dışarıda aramak zorunda kalırız.

Dış kaynaklı hazlar sayesinde bir süreliğine zihnimizi rahatsız eden duygu ve düşüncelerden uzaklaşırız ancak bu geçicidir ve bizi bağımlılığa sürükler.

Ancak dışarıdan beklediğimiz hazzı ve yaşam sevincini içerden (kendimizden) alabilirsek dışa bağımlı olmaktan kurtulabiliriz. Bizi koruyan, huzur veren ve sağlıklı olmamızı sağlayan tek kaynak kendimiziz.

Koşulsuz sevgiyi ancak yüzde yüz kendimiz olunca paylaşabiliriz.

Ne demiş atalarımız;

"Kendini sevmeyen başkasını sevemez."

Bencil değil, benci olmalıyız. Bağımlı değil, bağlı olmalıyız.

Evrensel yasalar da zaten bunu emrediyor.

Şüphesiz biraz farkındalığı olanlar, tıpkı atalarımız gibi benci ve bağlı olmanın doğru olduğunu algılar. Ancak bunu nasıl gerçekleştirebileceğimizi bilmiyoruz. Kendimiz olmak istesek bile uygulamaya koyamıyoruz. Bu nedenle kendimiz olup kendimiz için yaşayabilmek için çok güçlü ve kararlı olmamız gerekiyor. Yıllarca bilinçaltımıza sokulan negatif kodlar nedeniyle kendimizden gittikçe uzaklaşıyoruz.

Yüzde yüz kendimiz olamadığımız zaman hayatımıza antidepresanlar giriyor. Zamanla sigara, alkol, uyuşturucu diğer haz kaynakları haline geliyor.

Gerçek şu ki ruhsal gelişimimiz antidepresan, anksiyolitikler ve diğer suni haz kaynakları nedeniyle çok zorlaşıyor.

Bu tür kimyasallar aldığımızda, sıkıntılı hayatı problem yokmuş gibi algıladığımız için sanal bir ortam oluşuyor.

Sizi şaşırtacak bir bilgi vereyim mi? 2003 ile 2012 arasında geçen sürede depresyon ilacı tüketimi 2–3 misli artarak 40 milyon kutunun üzerine çıktı.

Depresyon artık çocukluk çağlarına indi. Bırakın çocukları, sahiplendiğimiz evcil hayvanlarımıza bile artık depresyon ilacı vermeye başladık. Hayvanlar nasıl depresyona girer demeyin! Hayvanlarımızın depresyona girme nedeni, içinde yaşadıkları koşullar ve rezonansa girdikleri çevresel negatif frekanslar, yani biz insanlar! Yakında evimizde yetişen bitkilerimize depresyon ilacı verirsek şaşmamak lazım.

Gelin şimdi daha çocukluk döneminde bizi bizden uzaklaştırıp depresyona sokan, bilinçaltımıza yüklenen kodları tekrar tanıyalım:

1) **Anne ve babanın doğruları**
2) **Toplumsal değer yargıları**
3) **Din ideolojisi**
4) **Etnik inançlar**
5) **Genetik kayıtlar (3 kuşak)**
6) **Anne karnında hamilelik döneminde annenin yaşadığı duygusal çatışmalar**
7) **Doğum travması**
8) **Karma (aile, ülke)**

Son zamanlarda çevresel etkileşimi araştıran epigenetik çalışmalar genetik konusundaki bilimsel bakış açısının şekillenmesi açısından büyük önem kazanmaya başladı.

Aynı aileden doğan çocukların sadece 1-2 tanesinin genetik hastalığa yakalanması, epigenetik üzerindeki çalışmaların da yoğunlaşmasına neden oldu.

Bir kişinin davranışlarının sadece genetik aktarılıp genlerin DNA

dizilimine bağlı olmadığı, epigenetik faktörlerin de gen davranışlarını etkilediği anlaşıldı.

Buna göre çevresel dış etmenlerin genler üzerine etkisiyle de hastalıkların oluştuğu tespit edildi.

Hastalıkların genetik olarak doğrudan aktarılmadığını, genetik aktarımın hastalığı oluşturan duygu ve düşünceler olduğunu *Şifa Sende 1* ve *2* kitaplarımda detaylıca anlatmıştım.

Genetik kodlardaki hastalığa neden olabilecek duygusal çatışmaya girmeyenler, genetik olabilecek hastalığa yakalanmaz.

Bu bilgiler sayesinde hastalıkların tedavisinde bilinçaltında duygusal çatışmayı ortaya çıkaracak genetik veriler temizlendiğinde, oluşabilecek genetik hastalık riski de tamamen ortadan kalkıyor. Koruyucu hekimlik anlamına gelen bu yaklaşım sayesinde birçok genetik yolla oluşabilecek hastalık hayatımıza girmez.

Evrensel yasalar açık ve net.

Kendi ruhsal farkındalığımızı yükseltmek zorundayız. Aksi takdirde evrensel yasalar bizi hatırlamak zorunda bırakıyor.

Koşullu sevgi hırsızlığı

Hepimiz tek bir ruhun farklı görünümleriyiz ve aynı enerjiyle besleniyoruz. Ortak enerjimiz SEVGİ!

Her insan Allah'ın ruhunun bir parçası olduğu için, tüm insanların özündeki enerjisi sevgidir.

Allah hepimize sevgiyi koşulsuz olarak veriyor, hem de sınırsız.

Bu enerji santralinden sürekli beslenebilmek için tek koşul kendimiz olmak.

Kendimizden uzaklaştığımız zaman ana kaynaktan dolayısıyla enerjinin kaynağından uzaklaşmış oluruz.

Bu durumda yaşamamız için gereken temel yakıtı yani sevgiyi birbirimiz üzerinden temin etmek zorunda kalırız. Okuldan çıkıp okul bahçesinde yaşam sürdüren her insan bu yoldan beslenmek zorundadır.

Koşulsuz sevginin bittiği, koşullu sevgi hırsızlığının başladığı yer de işte burasıdır.

"Peki kim sevgisini sevmediği birine verebilir ki?" diye düşünmeyin sakın.

Ego ve güç savaşıyla sürdürülen bahçe yaşamında kimse hak ederek başkasının sevgi enerjisini alma peşinde değil.

Her ne şartta olursa olsun enerjimizi kaptırdığınızda özümüz olan sevgi enerjimizi kaptırmış oluyoruz.

Korkutmak, öfkelendirmek, gizem veya drama yaratmak, koşullu sevgi hırsızlığının sadece birkaç yöntemi. Enerji hırsızlığı için hedef, karşısındaki insanın duygusal zaaflarıdır. Bu konuda sınavda olan ülkemiz insanları, aşırı duygusal oldukları için deyim yerindeyse kolay bir "besi yeri" haline geliyor.

Eskilerin söylediği "Acırsan acınacak hale gelirsin" sözünü hepimiz duymuşuzdur. Çevremizdeki insanların büyük çoğunluğunun kendileri olmadıklarını artık bildiğimize göre, enerji hırsızlığı için her türlü oyunla karşı karşıya kalabileceğimizi de bilmeliyiz. Özellikle ülkemizde en çok kullanılan enerji elde etme yolu "acındırma"dır. Ülke olarak mazlumu severiz, acırız ve destekleriz.

Diğer taraftan edinilen rütbeler, yükseldiğimiz makamlar ve maddi güç sayesinde koşullu enerji hırsızlığı için ortam kolaylaşır.

Yüzyıllardır özellikle kadınlarımız ve çocuklarımız ataerkil yapı nedeniyle sürekli baskı ve mobbing etkisi altında yaşam sürdürüyor, koşullu sevgi hırsızlığına maruz kalıyor.

Kalıplaşmış öğretiler (dogmalar) nedeniyle daha yetişme çağında kendi içimizde var olan sevgi kanalından uzaklaştırılarak, öncelikle başkalarını beslememiz ve doyurmamız gerektiği aşılanıyor.

Bu nedenle, kendimizi güvende hissetmek adına, öncelikle kendimiz için değil, başkaları için yaşam formatına geçiyoruz.

Büyüklerini sayacaksın, küçüklerini seveceksin! Ondan sonra kendin!

Sonuçta anne, baba, akraba, arkadaş ve neticede toplumun istediği bir enerji santrali haline geliyoruz.

El mecbur maskeli balo içindeki rolümüzü oynamaya devam ediyoruz. Kendimiz için bir şeyler yapmak istediğimizde, kendimiz için yaşamak istediğimizde anında "bencil" yaftasını yiyoruz!

Bu yargılama şekli diğer bilinçaltı kayıtları gibi hücresel kayıtları-

mıza girdiği için, etrafımızla son derece uyumlu olmak ve itaatkâr bir yaşam sürdürmek zorunda kalıyoruz.

Bu öğreti, toplumsal değer yargıları ve ataerkil hiyerarşik düzenin devamı için büyük anlam taşıyor.

Bu formata uymayan bireyler dışlanıyor, ayıplanıyor, baskı ve mobbing uygulanarak saygısız insan olarak yargılanıyor.

Kendin olmak ve kendin için yaşamak neredeyse ruhsal bozukluk olarak tanımlanıyor.

Örneğin ADHS yani dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite bozukluğu nedeniyle toplumdan dışlanan ve bu nedenle Ritalin türü ilaçlarla uyuşturulan çocuk sayısı gün geçtikçe daha da artıyor.

Çocuklara ADHS nedeniyle kimyasal ilaçlar vermeden önce çok detaylı düşünmeliyiz çünkü bunu yaptığımızda geri dönüşü zor olan bir yolun içine girmiş oluruz. Beyin fonksiyonlarını etkileyen kimyasal ilaçlar, çocuğun öz yeteneklerini ortadan kaldırır. Özellikle 2000 yıllarından itibaren doğan kristal çocukların çoğu hiperaktif ve odaklanma güçlüğü çekiyor. Bunun sebebi, yüksek algı yeteneğine sahip olmaları ve düşük boyutlarda sürdürülen yaşama ayak uydurmakta güçlük çekmeleri.

Gerçek koşulsuz sevginin çok az yaşandığı, gıdaların genetiğiyle oynandığı için sağlıksız gıdaların tüketildiği bir ortamda, bir ülkede yüksek farkındalığa sahip bir ruhu nasıl tutabilirsiniz?

Dikkatini neye odaklayabilirsiniz?

Bence çocuklar "Böyle bir dünyaya neden geldik!" diye isyan ediyordur. Aileler, yetişkinler ve öğretmenler ise çocukların bu isyanını ve toplumsal normlara uymayan aykırılıklarını anlamıyor ve uyuşturulmalarına karar veriyor.

Gerçekte bu çocuklar geleceğimizin kurtarıcıları! Bundan emin olabilirsiniz. Yeter ki uyuşturmayalım.

Peki, o zaman çocuklar için ne yapılmalı?

1. Karbonhidrat içerikli yiyecek ve içeceklerden uzak tutulmalı.
2. Ketojenik beslenmeye geçilmeli.
3. Yüzde yüz kendileri olmaları sağlanmalı.
4. Anne ve babalar yüzde yüz kendi olmak için çabalamalı.
5. Sevgi paylaşımı için çaba gösterilmeli.

Haz arayışı

Kendimizden uzaklaşıp okulun bahçesinde yaşam sürdürdüğümüz sürece temel yakıtımız olan sevgi enerjisinin koşullu sevgi hırsızlığı ile nasıl temin edildiğini öğrendik.

Bu koşullarda enerjisini kaptıranlar yani mağdur olanlar, tekrar hayata tutunabilmek ve yaşamdan haz alabilmek için sürekli haz verecek kaynaklar aramak zorunda kalır.

Çünkü haz almadan yaşam sürdürmek çok zor.

Bahçedeki yaşamın zorluğu zaten buradan kaynaklanır.

Haz için karşımıza iki yol çıkar:

- Birincisi yakınlarımız yani anne, baba, kardeş, eş, çocuk, sevgili, arkadaş, akraba üzerinden haz arayışı. Bu yoldan haz temini, nazımızın geçtiği biri üzerinden enerji temini ile özdeştir. Haz alabileceğimiz kaynakları gün boyu sürekli tarar dururuz, telefonla veya mesajlarla hatır sorarız, "İyi ki hayatımdasın" deriz.

  Amaç, haz kaynaklarını sürekli aktif tutmaktır.
- Gelelim ikinci yoldan haz arayışlarına: Korku, güvensizlik, baskı, açgözlülük, gelecek korkusu, başarısızlık, mali güvensizlik, parasızlık, yalnızlık, terk edilme, değersizlik, huzursuzluk nedeniyle değişik haz kaynaklarına bağımlı oluruz.

Bu yoldan haz elde edilen kaynaklar çok çeşitlidir.

✦ Tatlı bağımlılığı	✦ Yeme bağımlılığı
✦ Sigara bağımlılığı	✦ Alkol bağımlılığı
✦ Uyuşturucu bağımlılığı	✦ Cinsel ilişki bağımlılığı
✦ Spor bağımlılığı	✦ Alışveriş bağımlılığı

Öncelikle tatlı ve yeme bağımlılığı üzerinden haz arayışını inceleyelim.

Geceleri en geç kapanan dükkânların tatlıcı dükkânları olması tesadüf mü sizce?

Geleneksel Türk mutfağı şeker, un ve tuzdan zengin olduğu için gün boyunca ihtiyacımızdan çok daha fazla kalori alıyoruz. Alınan

bu fazla kaloriler enerjiye dönüştürülemediğinde yağ olarak depoya kaldırılır.

Yağ depoları, ilgili EMA'nın oluşturduğu epigenetik yatkınlığa göre kişiden kişiye değişir.

Örneğin 1. EMA değersizlik ve güven problemleri içinde yaşam sürdürdüğümüzde yağ deposu kalça ve bacaklardır.

2. EMA cinsel problemler ve realite korkusu içinde olduğumuzda yağ deposu göbek altıdır.

3. EMA öfke, baskı, ego, açgözlülük ve başarısızlık korkusu içinde olduğumuzda yağ deposu göbektir. Görüntüsü göbeklenme şeklinde olur.

4. EMA yaşam sınavı içinde olanlar ve kendini sevmeyen, kendine değer vermeyen kişiler obez olurlar. Tüm vücut yağ deposu haline gelir.

EMA'lardaki zihinsel çatışmalar giderilmediği takdirde, diyet ile kalori kısıtlamasına giderek kilo verseniz bile, verdiğiniz kiloları en ufak bir çatışmada fazlasıyla geri alırsınız (Yoyo sendromu).

Örneğin para enerjisi ya da cinsel enerji alanında korku yaşadığımız takdirde, bu temalarla bağlantılı EMA'lar beynimiz tarafından tehdit altında kabul edilerek korumaya alınır (regülasyon blokajı). Bu bölgelerde bulunan yağlar yedek enerji deposu olarak tutulur. Korkuya bağlı tehdit algısı ortadan kalkmadan yağlar erimez.

Bu nedenle diyet yapmak yerine yağların depolandığı EMA'nın problemini ortadan kaldırmak, doğru beslenmeyi yaşam biçimi haline getirmek daha doğru bir tercih olur.

EMA problemi ortadan kalktığında, ilgili bölge yağ deposu olmaktan çıkar. Bölgesel yağlarınızdan kalıcı olarak kurtulabilmenin doğal çaresi budur.

EMA problemi olmayan insanlar kilo problemi yaşamazlar.

Doğru beslenme programı hakkında daha detaylı bilgileri "neler yapmalıyız" bölümünde paylaşacağım.

Şimdi gelelim sigara bağımlılığına:

Paketin üzerinde "Sigara içmek öldürür!" yazdığı halde neden sigaradan vazgeçemiyoruz sizce? Üstelik kanser olmaktan korkmamıza rağmen.

Aslına bakarsanız sigara ile aşırı yeme alışkanlığı arasında ilginç bir ilişki var.

Sigarayı bırakanlar aşırı yemek yemeye başlar ya da tersi olur.

Bu durumu stres reaksiyonunu azaltacak farklı haz kaynaklarına yönelim şeklinde açıklayabiliriz.

Her zaman her yerde kullanabileceğiniz stres azaltıcı, konsantrasyon sağlayıcı bir haz kaynağını kim cebinde taşımak istemez ki? Tam da bu nedenle paketin üzerinde ne yazarsa yazsın, hangi resim olursa olsun caydırıcı olamıyor.

Her stres anında tekrar konsantre olabilmek için veya herhangi bir vazifeyi bitirdikten sonra haz almak için sigara içme ihtiyacı duyarız.

Günümüzde artan uyuşturucu bağımlılığı, tonlarca uyuşturucunun yurtiçine sokulmasına neden oluyor. Uyuşturucu veya uyarıcılar sayesinde zihni susturup haz arayanların sayısı gün geçtikçe çığ gibi artıyor.

Korkularımız nedeniyle sığındığımız diğer bir liman da alkol!

Alkol sayesinde bilinçli farkındalığın yerini bilinçaltı alır. Bu sayede zihinsel prangalarımızdan bir süre için de olsa kurtulup özgürce istediklerimizi yapabilir, istediğimiz gibi konuşabiliriz.

Alkol bağımlılarının korkuları o denli çoktur ki, ayıldıkları zaman hemen tekrar alkol almak isterler. Kısacası alkol bağımlılığını tedavi etmek kolay değildir. Alkol alan kişi zaten kendisini alkolle tedavi ettiğini düşünür. Alkol alınca rahatlar, neşelenir, konuşmaya başlar ve çok eğlenir. Bu durumda tedavi olması için de bir sebep yoktur kendisine göre.

Ancak tüm bağımlılıklarda olduğu gibi alkol bağımlıları da ruhsal dünyaya geçiş yaparken, bu bağımlılıklarından kolay kurtulamazlar.

Gelelim bir başka önemli haz kaynağı olan seks bağımlılığına.

Günümüz sosyal medya olanakları seks konusunda, konunun mahremiyeti nedeniyle büyük imkânlar sağlıyor. Bu sayede ilgili sektör büyük pazarlar açarak insanların bu zaafını kullanıyor. Sadece cinselliğe dayanan arkadaşlıklar kurmayı sağlayan internet siteleri büyük ilgi görüyor.

Aslında cinsel enerji, farkındalığımızın gelişimine yardımcı bir enerji santralidir.

Tıpkı para enerjisi gibi cinsel enerji de çok kıymetlidir dünya yaşamında. Paraya sahip bir insanın yaydığı enerji ne kadar yoğunsa, cinselliğini bloke etmeyen insanların da sahip oldukları enerji yoğun olur. Enerji enerjidir. Dışardan koşulsuz sevgi hırsızlığı ile temin etmek yerine cinsel yoldan da enerji temin edilebilir.

Ayıptır, günahtır, tehlikelidir diye Allah'ın bize hediye ettiği bu santrali kapatırsak atıl kalır.

Blokaj nedeniyle cinsel organlarımız ve ilgili hormonal bezler (yumurtalık bezleri) olumsuz etkilenir, cinsel hastalıklar oluşur.

Âdet düzensizlikleri, ağrılı âdet görme, vajinal mantar, çocuk sahibi olamama gibi birçok problemin kaynağı cinsel blokajlardır. Özellikle kasık bölgesinde oluşan blokajlar (ağrı, kist, iltihap) cinsellikle ilgilidir.

Cinsellikle ilgili önemli bir diğer problem, blokaj olmadığı halde, cinsel enerjiyi hayat enerjisine dönüştürme bilgisine sahip olmayışımız.

Libido saplantısına girerek birikmiş enerjiden rahatsız oluruz, aklımız birden cinsel arzuya kilitlenir ve bu nedenle oluşan fazla enerji yükünden kurtulmanın çarelerini ararken pişmanlık duyabileceğimiz hatalı kararlar verebiliriz.

Erkekler cinsel enerjinin oluşturduğu yükten kurtulmak için daha şanslılar.

Kadınlar ise libido sıkıntısı yaşamamak için cinselliklerini ne yazık ki bloke ediyor.

Son olarak haz kaynakları içinde en masum olanlarından söz edelim.

Alışveriş çılgınlığı ile artık çoğumuz tanıştık. Küresel sermaye bu konuda çok ustaca yaklaşımlar sergiliyor. Yarattığı stres imparatorluğu sayesinde her türlü haz kaynağını destekliyor ve önümüze tercihler sunuyor. Pazarlama, moda ve reklam sektörü bu amaçla inanılmaz cazibeler sunuyor. Hal böyle olunca düşüncelerden ve duygusal çatışmalarımızdan kurtulmak için sürekli alışveriş yapıyoruz. Artık çarşıya sokağa çıkmaya da gerek kalmadı. İnternet üzerinden tüm alışveriş imkânlarına sahibiz.

Promosyonlar, indirimler, özel günler derken bir de bakmışız dolaplar dolmuş taşıyor.

En zararsız stres atma ve haz kaynağı nedir diye sorarsanız yanıtım spor yapmak olur. Neyse ki olumsuz şartlar nedeniyle gün geçtikçe bilinçleniyoruz ve sokaklarda yürüyüş yapan, koşan, bisiklet kullanan insanların sayısı artıyor. Spor salonunda yapılan hareketler, pilates, yoga, toplu spor faaliyetleri... hepsi daha fit ve sağlıklı olmamızı sağlıyor.

Bütün bu anlattığım bağımlılık yapıcı kaynakların dışında asıl değerli olan haz kaynağı, hobilerimizdir. Müzik, fotoğrafçılık, resim, el işi vs... En büyük haz kaynağı sevdiğimiz bir yeteneğimizle buluşmaktır.

Örfler ve âdetler

Bilincin düşük olduğu toplumlarda aile bağları çok kuvvetli ve geniş olur.

Sevgi ve takdir görme isteği her insanın doğasında var. Aile içindeki büyükler bunu otoriteyle sağlamaya çalışırken, çocuklar başarılı ve itaatkâr olmak zorunda hissederler. Sonuçta herkes sevgi ve haz peşindedir.

Evlendiğimiz zaman bile aslında her birimiz kendi büyüklerimizle beraber evleniyoruz. Toplumsal kodlar gereği ailesel bütünlüğün ve hiyerarşinin temsilcisi olmak zorundayız. Aksi takdirde sevgi görme şansımız zayıflıyor. Bu da korkuya, anksiyeteye neden oluyor. Kendimiz olmak ve kalbimizin istediği şekilde yaşamak ise bu koşullarda çok zor. Kendin için yaşamak neredeyse bir tabu.

Doğal olarak bu koşularda sağ beynimizi aktive edebilmemiz, kendimiz için yaşam sürdürmemiz imkânsız. Çünkü otoriteye bağımlı olmak zorundayız.

Oysa hislerimizi doğru algılayabilmemiz ve duygusal çatışma içine girmeden düşünebilme yeteneğine kavuşabilmemiz ancak sağ beyin aktivasyonuyla mümkün.

Bana sorarsanız geleneksel Türk yazılım programı ve onu oluşturan örf ve âdetler oldukça katı ve paradokslar içinde hüküm sürüyor.

Bunun sebebi ise 2. Boyut algıda yaşam sınavı vermemiz.

Gelecek, ölüm, hastalık korkusu ve cinsellikle ilgili sıkıntılarımızın ana kaynağı 2. Boyut yaşam sınavında olmamız.

Çözüm olması adına gizlilikle aranan çareler çoğu zaman hayal kırıklıklarına yol açıyor ve suçluluk gibi duygusal çatışmalara sürüklüyor.

Toplumsal algının içinde olan erken evlendirme programı da artık işlev göremiyor. Her iki cinsiyet artık evlenmek için evlenmek istemiyor. Ezberletilmiş aile olma ve çocuk sahibi olma modeli yetersiz geliyor.

Arayışlar doğal olarak stres reaksiyonlarını körükleyerek haz kaynakları aramamıza neden oluyor. Günümüzde depresyonun bu kadar yaygın olma sebebi de budur.

Ancak algı olarak bir üst boyuta geçebildiğimiz takdirde toplum olarak bu sorunları aşmış olacağız.

Bilim ve şifacılık

Bir insanın ruh, zihin, beden üçlüsünden oluştuğunu geleneksel tıp bilimsel verilere sokamadığı için kabul etmiyor.

Diğer taraftan madde-mekân-zaman dışında olan ruh ile mekân-zaman içinde olan fiziksel bedenin bir bütün olmadan yani ruh olmadan yönetilememesi, bilime dayalı tıp dünyasını çok zor durumda bırakıyor.

Bilimsel tıbbın bu açığı nedeniyle alternatif tedavi yöntemleri artık kabul görmeye başladı. Bununla birlikte hekim dışı şifacılar da gün geçtikçe çoğalıyor. Psikiyatri çoğunlukla zihinsel hastalıklarla ilgilenirken, antidepresan veya anksiyolitik ilaçlar öneriyor.

Psikoterapi ise analitik formatların içinde (sol beyin % 5 gerçekler) teşhis ve tedavi yöntemi uyguluyor.

Oysa zihinsel çatışmalarımızın ana kaynağı çok daha derinlerde yani spiritüel alan içinde (sağ beyin % 95 gerçekler) gizli.

Geleneksel tıbbın bu duyarsızlığı nedeniyle kronik hastalıklardan bir türlü kurtulamayan on binlerce hasta, eskiden hacılara hocalara rağbet ederken, şimdilerde NLP, EFT, EMDR, acsess-bar, acmos, thetahealing, reconnection, biorezonans terapi, sülük tedavisi, hacamat, nefes terapisi, medikal astroloji gibi her gün lis-

teye bir yenisi eklenen alternatif tedavi yöntemlerinden faydalanmaya çalışıyor.

Sağlık Bakanlığı alternatif tedavilerin önünü açarak birçok hekimin sertifika koşuluyla bu alanda faaliyet göstermesine olanaklar sağlasa da, çoğu tedavi yöntemleri hekim dışı şifacılar tarafından sertifikasız uygulanıyor.

Tıpla ilgisi olmayan kişilerin verdiği şahsi sertifikalarla şifacılığa soyunan hekim dışı şifacıların sayısı kontrolsüz, denetimsiz şekilde çığ gibi artıyor.

Doğru uygulandığında son derece etkin olan alternatif yöntemlerin belirli bir disiplin altında hekimler tarafından uygulanmayışı, ehil ellerde olmaması, faydadan çok zararlara yol açıyor. Terapiyi üstlenen kişi bu farkındalığa sahip değilse, yaptığı işlem bir duvarın en altındaki tuğlayı çekip almaya benziyor, yani daha büyük yıkıma sebep olabiliyor.

Yıllardır ilaçlarla yaşam sürdüren birinin enerji dengeleriyle oynanması, daha vahim sonuçlar doğurabiliyor.

Örneğin kuvvetli bir tansiyon düşürücü kullanan bir hasta, alternatif bir yöntem sonucu aşırı tansiyon düşmesi yaşayarak hayatını riske atabiliyor.

Benzer durumda diyabet hastaları ani şeker düşmesi riskiyle karşılaşabiliyor.

Bu nedenle alternatif tedavilerin ilaçlarla etkileşimini iyi bilen hekimlerin bu alanlarda görev yapmasının daha doğru olduğunu düşünüyorum.

Yeniçağ tıp anlayışı alternatif veya tamamlayıcı değildir, bütüncüldür. Sadece beden üzerinden yapılan uygulamalar ne kadar yetersiz kalıyorsa, sadece ruh üzerinden yapılan çalışmalar da yetersizdir. Bu nedenle hem beden, hem zihin hem de ruh bütünlüğü içinde teşhis ve tedavi zorunludur.

Hekim dışı şifacıların sadece ruh üzerinden şifa çalışmaları yapmaları bu nedenle doğru değildir.

Bana sorarsanız bu alanda çalışmayan hekimlerin de bütüncül tedaviyi kabullenmeleri, daha çok değer vermeleri, desteklemeleri ve uygulamaları gerekiyor.

Alternatif olarak kabul edilen yöntemler aslında "alternatif" for-

matta da değerlendirilmemeli. Sıkça kullanılan "Tamamlayıcı Tıp" başlığı da doğru değil. Etkisiz bir tedavinin nesini tamamlayacak ya da alternatif olacaksınız?

Modern tıbbın artık kabul etmek zorunda olduğu bazı gerçekler var:
Ruh olmadan beden faaliyet gösteremez. Ruh hiçbir zaman ölmez sadece ruhsal dünyaya geçiş gerçekleşir. Bu nedenle ölüm gerçeği sadece fiziksel beden tarafındadır. Ruh bedeni değil, beden ruhu terk eder.

Geleneksel tıp ruhsal varlığımızı yok saydığı için ağır bedeller ödüyoruz. Newton fizik anlayışından çıkıp, en kısa sürede kuantum fiziğine dayalı güncellemeyi yapmak zorundayız. Ruhun varlığı ve hükmü ancak kuantum derinliğinde olur. Çünkü hepimiz frekans ve titreşimden oluşuyoruz.

Kuantum alanını yok saymak, bilimsel verileri dar bir alanda sınırlı tutmak, gelişimi önlemek anlamına geliyor.

Ruh olmadan bilim ilerlemez!

İçsel farkındalık

İçimize yönelik yaşam tarzı aynı zamanda bütüncül farkındalığın önünü açar. Bunun nedeni, her canlının holografik olarak bütünü temsil etmesi.

Hepimiz tek bir bütünün parçasıyız. Resmin bütününü görmek zorundayız. Bu farkındalığın içselleşmesi sayesinde yaşam nedenimizi çok daha net algılamış oluruz, empati yeteneğimiz artar, ayrımlardan sakınırız.

İçinde yaşam sürdürdüğümüz dünyamıza zarar vermekten, kirletmekten korkarız.

Toplumumuz temel öğreti olarak kendi için yaşama formatından bir hayli uzak olduğu için bu gerçekleri içselleştirmekte güçlük çekiyoruz.

Bilim dışı olan hiçbir şeye inanmak istemiyoruz. Kendimiz için değil başkaları için yaşamak zorunda kalıyoruz ve bu şartlarda ruhumuzu geliştirme şansımız da kalmıyor.

Oysa yüzde yüz kendimiz olduğumuzda her ne yaşarsak yaşayalım, dışsal haz kaynaklarına bağımlı olmaktan kurtulma şansına sahip oluruz.

Gerçek özgürlüğün içsel farkındalık olduğunu algılarız. Kimseye bağımlı olmadan, bir ağaç gibi tek ve hür, bir orman gibi birlikte kardeşçe yaşarız. Tıpkı Nâzım Hikmet'in dediği gibi.

Simülasyonlarla oluşan farkındalık ile özgür irademizle olumlu veya olumsuz kararlar vererek evrensel doğruları öğrenebiliyoruz. Bu farkındalığa ulaşan insan sayısı belirli bir eşiğe ulaştığında, tüm toplum da daha yüksek bir farkındalığa erişebilecek.

Rupert Sheldrake 100 maymun deneyi sayesinde, farkındalığın gelişimi konusunda Morfogenetik alan ile etkileşimimizi ispatladı.

Sheldrake, enformatik haberleşme sisteminin nasıl işlediğini bu sayede deneysel olarak gösterdi.

Sheldrake, bir nesnenin "temel modelinin" şifrelerinin kodlandığı evrensel bir alan olduğu teorisini geliştirerek, bir bilginin varlığının o bilginin başka bir yerde de kullanılabilmesi için yeterli olduğu görüşünü paylaştı.

1973'te buna "morfogenetik alan" adını verdi.

Buna göre doğada bir tür hafızanın olduğunu ve her şeyin bir kolektif hafızaya sahip olduğunu belgeledi.

Deneyde Uzakdoğu adalarında yaşayan bir tür maymuna, kumun içine bulaşmış patatesi denizde yıkayarak yemesi öğretilir. Bunu gören yaşlı maymunlar seyirci kalırken, genç maymunlar aynı yöntemi kullanmaya başlar. Yüzüncü maymun kumlanmış patatesi denizde yıkamayı öğrendiğinde, diğer adalarda yaşam sürdüren aynı cins tüm maymunlar patatesi yıkayarak yemeye başlar.

Bu deneye göre her tür canlının yaşam süresince öğrendikleri belirli bir birey sayısına ulaşıp kabul gördüğünde, yeni bilgiler mesa-

fe tanımaksızın diğer nesillere aktarılıyor. Morfik rezonans örnekteki maymun hafızasını ve içgüdülerini bu sayede geliştirebiliyor.

Biz insan türlerine uyarladığımızda, morfik alanlar birer alışkanlık alanıdır diyebiliriz. Düşüncelerimiz, ağızdan çıkan kelimeler, eylemler belirli bir kapasiteye ulaştığında belirli bir kültür oluşuyor. Her bireyin kendine ait morfik alanı vardır ve alışkanlıkların yerleştiği ve kabul gördüğü ortamlarda yaşam sürdürdüğümüzde o ülkenin veya kültürün morfik alanıyla rezonansa gireriz. Sahip olduğumuz kültürün çoğu alışkanlıklara bağlıdır. Örneğin, ülkemizde farklı etnik görüşlerin oluşumu ve bu kültürlerinin kabul görerek yayılması, alışkanlıkların belirli bir düzeye gelmesi sonucu oluşur. İlgili etnik görüşün veya kültürün oluşumu morfik alan sayesinde gerçekleşir.

Morfik rezonans düşüncesinin tamamı ruhsal farkındalığımızın gelişimiyle ilişkilidir.

Her birimiz farklı yönlere sahip olmakla birlikte, düşünce ve davranışlarımızla kendimize ait alan dışında morfik alan yaratabiliriz.

Buna göre hem ayrı bireyleriz, hem de bir grup zihnin yaratıcıları ve ifadeleriyiz.

21. yüzyılda yaşadığımız asıl problem, kendimize ait morfik alandaki gerçekleri tamamen doğru kabul edip esnek olamayışımız. Dünyada yaşam sürdüren tüm insan türleri tek bir bütünün farklı görünümleri olduğu halde insanların birbirlerine düşmanca davranmalarının, savaş açmalarının, öldürmelerinin, ayrımcılık yapmalarının sebebi morfik alandaki alışkanlıklardır.

Neyin doğru neyin yanlış olduğunu anlamadan, algılamadan egoistçe davranıyoruz, empati kuramıyoruz ve "Benim dediğim doğru" diyerek savunmaya geçiyoruz.

Örneğin yüzyıllara yayılan Hıristiyan-Müslüman savaşının, medeniyetler çatışmasının temel nedeni de budur. Beyaz ırk-siyah ırk düşmanlığı da keza öyledir.

Bilimsel araştırmalara göre 1 milyon kişinin aydınlanması 100 kişiye bağlı. (Bu hesaplama aynen şu şekilde yapılmış: A x 0.01 = B'nin karekökü.)

Buna göre 7 milyar olan dünya nüfusu içinde 8350 kişi gerçek

anlamda aydınlandığında, yeni çağ anlayışı gerçekleşmiş olacak.

Ülkemize uyarladığımızda ise 80 milyon kişinin boyut atlaması, bu hesaba göre 900 kişinin tam aydınlanmasına bağlı.

Böyle söyleyince kolaymış gibi geliyor ama tam aydınlanma o kadar da kolay değil. Tam aydınlanma için sadece bilmek, öğrenmek yetmiyor; olmak, uygulamak da gerekiyor. Onbinlerce kişi gerçekleri biliyor ama uygulamaya gelince 900 kişi olamıyoruz!

Karanlık gücün başarısını buradan da algılayabiliriz.

Kendi olan, gerçekleri içselleştirmiş ve özgürleşerek sevgi frekansıyla bir bütün olan 900 kişiden bahsediyorum.

Sevgi bütünleştirir, korku ayrıştırır. Korkularımızdan kurtulup sevgi frekansıyla bütünleşmemiz, içimizdeki uyanıştır.

Bildiklerimizi uygulama alanına geçirip uyandığımız zaman aydınlanmış oluruz.

Gerçekleri algıladığımız zaman özgürleşiriz. Özgürleşince koşulsuz sevebiliriz.

Yaşam bir ödüldür! Eğer tekâmül ediyorsak.

Apoptosis ve reenkarnasyon

Ruhumuz bedenimiz üzerinden bilincini geliştirirken, elde ettiği enformatik birikim hiçbir zaman yok olmaz.

Bilincimiz, zaman ve mekân dışında ruhsal dünyanın içinde bir enerjidir.

Bu enerji yoktan var, vardan yok olamaz, sadece form değiştirir.

Ruh hastalanmaz! Soğukta donmaz, rüzgârda uçmaz, ateşte yanmaz, toprağın altında kalmaz. Özetle ruh ölmez!

Doğmadan önce de vardık, bedenli yaşamımızda da ailemizin verdiği belli bir isim altında varız, beden bizi terk ettiğinde yine varız.

Ölen, hastalanan, yaşlanan veya acı çeken sadece bedenimiz. Bilinenin aksine ölüm anında ruh bedenden ayrılmaz, beden ruhtan ayrılır.

Bu durumu aynen bedenimizde gerçekleşen apoptosis'e benzetebiliriz. Apoptosis ya da Apoptoz, programlı hücre ölümü demektir. Yunanca "apoptosis" ayrılarak düşmek anlamına gelir.

Organları, yaşlanma süreci bilimsel olarak saptanmıştır. Beyin, sinir sistemi ve göz dışında tüm organlar programlı, zamanlı şekilde yenilenir.

Eski hücrelerin yerini programlı bir şekilde yeni hücreler alır ve tüm bilgiler yeni hücrelere aktarılır.

Örneğin mide iç duvarı aşırı asit salgısına maruz kaldığı için 3-5 günde bir değişime uğrar. 5 günde yaşlanan mide hücreleri ölür ve yerine sağlıklı yeni hücreler doğar. Mevcut alandaki enerji hiçbir yere gitmez. Bağırsak hücreleri 2-5 günde bir yenilenir.

Değişen ve yenilenen mide ve bağırsak hücreleri görevlerini tam anlamıyla bilir. Bu hücrelerin yapacağı işlemlerin bilgileri yeni hücrelere aktarılır. Eski hücrenin ölüp yeni hücrenin aynı bilgilere sahip olması tamamıyla hücre bilinciyle ilişkilidir. Hücre kayıtları, DNA ve hücre hafızasının kayıtları hücrenin bilincinde kayıt altındadır. Bu süreç esnasında elbette hücre evrimleşmesi de meydana gelir. Hücreler yaşam süresince karşılaştığı olumsuz koşullara karşı yeniden yapılanarak daha dayanıklı ve güçlü hale gelebilir.

Hücreler sürekli bir güncelleme süreci içindedirler. Bu güncelleme, kişinin yaşadığı ortam, beslenme tarzı ve alışkanlıklarına göre de değişebilir. Anlayacağınız doğasal yasalar sizi sürekli en uygun yaşam koşullarında tutmaya çalışır.

Beyindeki koku alma ve öğrenme merkezleri dışında diğer hücreler ve gözler (kornea hariç) yaşlanmaya karşı direnemiyor.

- **Dil 10 günde yenileniyor.**
- **Cilt 28 günde yenileniyor.**
- **Karaciğer 6 ayda yenileniyor.**
- **Akciğerler 1 yılda yenileniyor.**
- **Kan hücreleri 6 haftada yenileniyor.**

Her hücrenin ruhu vardır ve her hücre bütünün bilgisine sahiptir.

Ortalama 1 yıl içinde tüm anatomik yapımızın % 98'i değişmiş olur. Saniyede 50.000, dakikada 3.000.000 hücrenin değiştiği bir organizmaya sahibiz.

Latince "gelip tekrar ete bürünmek" anlamına gelen reenkar-

nasyon, aslında biz yaşamımızı sürdürürken sürekli gerçekleşiyor. Çok müthiş değil mi? Üstelik biz hiç farkında bile olmadan.

Trilyonlarca hücreye sahibiz ve bunun 10 katı mikrobiyom ile yani mikroorganizmayla donatılmışız. Sahip olduğumuz bakteri varlığı ağırlığımızın neredeyse % 5'i.

Hepsi de DNA ile donatılmış, bir antene sahip ve tüm bilgileri alıyor.

Kısacası siz tam şu anda aslında 2019 modelsiniz!

Evet, yanlış okumadınız, reenkarnasyon siz yaşamınızı sürdürürken gerçekleşti.

Ülkemizde reenkarnasyon hakkında din ideolojisi nedeniyle farklı görüşlere sahibiz.

Kendim üzerinden örnek vermem gerekirse, ben Erhan Özer olarak herkes gibi sadece bir kere dünyaya geliyorum.

Ancak ruhum eğitim ve öğretim için farklı görünümlerde defalarca dünyaya gelir, gelmek zorundadır.

Bunu daha kolay algılayabilmemiz için ruhu bir mantı hamuruna benzetelim. Öz ruhumuz her zaman ruhsal dünyanın içinde olup bir bütün olarak bedenlenmez.

Dünya arenasında bedenli deneyim içine giren ruhumuz, ruhsal dünyadaki öz ruhumuzun parçasıdır. Ruhumuzu mantı hamuruna benzettiğimize göre, hamurun bütününden kopardığımız bir hamur topağı yani. Deneyimlemek istediğimiz programa göre en uygun ortam ve bedensel görünümle yaşama başlayan bu parça, öz ruhumuzla tıpkı internet ağına sahipmiş gibi sürekli bağlantı halinde kalır. Dünya yaşamında öğrendiğimiz her şey, ruhsal dünyadaki öz ruhumuzun bilincini yükselterek, hiyerarşik düzendeki bir üst boyutu algılayabilmemizi sağlar.

Ruhsal gelişimimiz için ruh parçamız gerekirse farklı görünümlerde dünyada bedenlenebilir. Mantı hamurundan bir topak daha diyebiliriz bu duruma. Neticede ruhsal alanda zaman yok ve sürekli internet ağına sahip gibi iletişim halindeyiz. Ruhsal tekâmülümüz için önemli olan, internet bağlantısını kaybetmemek yani kendimiz olmaktan vazgeçmemek. Kendimizden uzaklaştığımız zaman, ruhsal bağlantımız zayıflar.

Ruh eşlerimiz sanıldığı gibi âşık olacağımız insanlar olmayabilir.

Tam aksine sürekli didiştiğimiz ve bir türlü uzaklaşamadığımız çok yakınlarımız da olabilir. Ya da engelli çocuğumuz! Amaç yine negatif üzerinden pozitifi bulmaktır.

Dersimizi aldığımız zaman huzurlu oluruz.

Ruhsal dünyada aynı zamanda ruhsal ailemiz de bulunur ve bu aileden ruhsal tanıdıklarla her an karşılaşabiliriz.

Ruhsal eğitim programımız sona erdiğinde ise bir daha bedenlenmemize gerek kalmaz. Bu durumda ruhsal rehber olarak ruh dünyasındaki sevgi frekansıyla bir bütün olarak yaşamımıza devam eder, bedenli deneyim içinde olan ruhlara yardımcı olabiliriz.

İşte reenkarnasyon hakkındaki görüşüm bu.

Kendimizden uzaklaştığımız zaman,
ruhsal bağlantımız zayıflar.

3. bölüm

Yaşam planımız ve özgür irade

"Nereden geldim, nereye gidiyorum?"

Ben kimim? Gerçek nedir?

Gördükleriniz, duyduklarınız, tattıklarınız, kokladıklarınız veya dokunduklarınızın gerçek olduğunu düşünüyorsanız, size en temel hakikati söyleyeyim: Bunlar sadece bir simülasyon.

Simülasyon, beynimizi uyaran, sürekli rezonansa girdiğimiz frekanslarla oluşan benzetim anlamını taşır. Buna göre spiritüel ya da fiziksel gerçekler, beynimizde var olan yazılım programına uygun modellendikten sonra, bu model öğrenmemiz gerekenler için bir amaca hizmet eder.

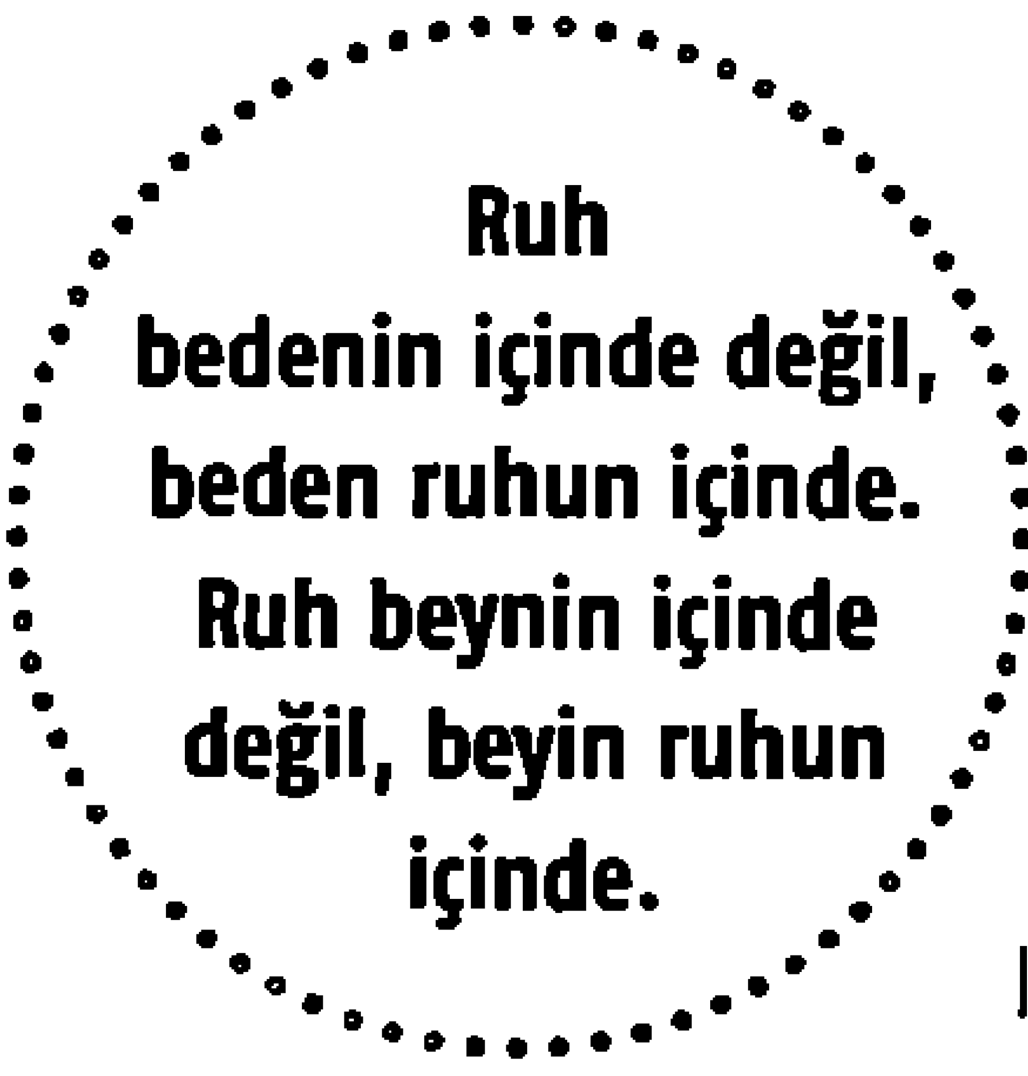
Örneğin iyi bir pilot olmamız gerekiyor ancak bir uçağı havalandırıp tekrar indirmek oldukça zor ve tehlikeli. Bu durumda pilot adayları gerçek uçuşu gerçekleştirmeden önce, simülasyon üzerinden eğitim görürler.

Hayat içinde yaşadığımız simülasyonların tek farkı, simülasyonların yüksek bir bilince uyumlanmak için hizmet etmesi.

Evrensel yasaların hükmündeki hiyerarşik düzen sayesinde simülasyon üzerinden öğrenim görüyoruz. Temel amaç, gücü olumsuz kullanmamayı öğrenmek ve pozitif yaratıcı özelliklere sahip olmak.

İşte ilahi düzen bu şekilde hizmet ediyor ruhsal gelişimimiz için.

Doğal olarak her boyutun kendine ve kişiye göre farklı bir simülasyon programı mevcut.



Beynimizde oluşan simülasyonlar sayesinde algımız oluşuyor.

Sahip olduğumuz beş duyu organı, çevresel frekansları beynimize sürekli ileterek ruhumuzu besliyor. Fiziksel bedenimiz gündüz fabrika gibi çalışırken geceleri uykuda pilini şarj ediyor, bilinçaltını temizlemeye çalışıyor ve bulunduğu ortama sürekli uyumlanıyor.

Düşünüyor, duygulanıyor, acıkıyor, susuyor, kavga ediyor, hastalanıyoruz.

Ağzımızdan sürekli kelimeler çıkıyor, sürekli bir çabanın içinde zaman tüketip duruyoruz, yaşlanıyoruz ve nihayetinde ölüyoruz.

Şöyle bir dışardan baktığımızda robot gibi oradan oraya koşuşturuyor, hayata tutunmaya çalışıyoruz.

Bilim ise sübjektifle ilgilenmiyor, objektifle ilgileniyor.

Bugün bilimsel olarak beynimizin içine bakabiliyoruz; düşünürken beynimizi pozitron emisyon tomografi (PET), fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (MR) sayesinde görüntüleyebiliyoruz.

Örneğin kolu ampute olan bir kişide kolun olmadığı alana uyan yerden elektriksel akımlar beyinde görüntüleniyor. Fantom ya da hayalet ağrı tanısı bu şekilde konuluyor.

Bu teknolojiye rağmen gözlerden alınan elektromanyetik sinyallerle beyin içinde tespit edilebilen bir görüntü yok. Beynin içi karanlık.

Sadece nöronlar, nöronlar arası sinaptik ağlar, elektriksel uyarımlar ve elektrokimyasal frekanslar var; bunların dışında hiçbir şey yok.

Ruhu araştıran ünlü bilim adamı, beyin cerrahı Dr. Wilder Penfield, lokal anesteziyle beyin ameliyatı yaparken beynin korteks alanında bir noktaya dokunduğunda ameliyat edilen kişide kolun yukarıya doğru hareket ettiği gözlenmiş. Bilinci açık olan hastaya kolunu başka yöne hareket ettirmesi söylendiğinde, hasta kolunu değişik yönlere hareket ettirmiş. Buna göre asıl "karar verici" olanın hastanın düşünceleri olduğu fark edilmiş.

Bu gözlemle varılan sonuç: asıl karar verenin beynin içinde bulunmadığı!

Kararlar aslında bilinçle gerçekleşiyor.

Gördüğümüz resimler, duyduğumuz sesler hepsi bilincimizde.

Ruh bedenin içinde değil, beden ruhun içinde.

Ruh beynin içinde değil, beyin ruhun içinde.

Aynı şekilde kulak, dil, cilt, burun da bir frekans alıcısı olduğuna göre duyduğumuz sesler, tat, koku, dokunma duyusu hepsi bilincimizde...

"Senden nefret ediyorum" ya da "Seni seviyorum demenin" birçok ifadesi var.

Bilincimiz en doğru modülasyonu yaparak, o andaki doğru ifadeyi belirliyor.

Ruhumuzun anlam bularak ifade ettiği her şey fiziksel bedenimiz aracılığıyla üç boyutlu dünyaya yansıyor.

Beynimiz bu amaçla kullandığımız alıcı-verici özelliğe sahip bir işletim sistemi. Holografik olarak daha büyük bir beynin küçülmüş hali.

Doğumla birlikte milyonlarca veriyle donanmış beynimizi emanet alıyoruz. Bu sayede hem fiziksel bedenimizden hem de üst akıldan gelen frekanslarla rezonansa girerek bir simülasyon dünyası içinde gözlerimizi açıyoruz. Sahip olduğumuz otonom sinir sistemi, bedenimiz içinde olup bitenleri otomatik olarak ve inanılmaz bir ahenkle kontrol ediyor; yaşamımızı en uygun şekilde idame ettirmeye çalışıyor. Evrensel Biyolojik Duyarlılık (EBD) ve sahip olduğumuz sensörler sayesinde bağışıklık sistemi bizi sürekli koruyor ve hasarları tamir etmeye çalışıyor, yeter ki parasempatik sükûnet fazında olalım. Yani yaşamda (simülasyonda) karşımıza ne çıkarsa çıksın sakinliğimizi koruyalım...

Ruhumuz bu inanılmaz yaratım sayesinde farkındalığını geliştirebilecek bir donanıma sahip.

Peki, şimdi şu soruyu soralım: Bütün her şey bir simülasyonsa gerçek nedir?

Ruh nedir? Bilinç nedir? Düşünen kim? Düşündükleriyle, gözlemleriyle anlam ve ifade oluşturup yaratan kim? Nereden geliyorum, nereye gidiyorum? Bütün bunların amacı nedir? Ben kimim, sen kimsin?

Gelin şimdi hep beraber bu heyecanlı konuyu masaya yatıralım.

Hepimiz Âşık Veysel'in dediği gibi uzun ince bir yoldayız, gidiyoruz gündüz gece.

İnsan türü olarak diğer canlılardan farkımız, özgür iradeye ve bu sayede gözlemleyici, karar verici özelliklere sahip olmamız.

Bu nedenle öncelikle insan türü olarak bizi diğer canlılardan ayıran, sahip olduğumuz özgür iradenin ne olduğunu, kapasitesini anlamaya çalışalım.

Hayvanlar yaşam boyunca hiçbir soru soramaz, yaşadıkları ortamı sorgulayamaz. Göç etmesi gerekiyorsa göç eder, elindeki yetenekleriyle tehlikelerden kurtulmaya çalışır ve ortama göre beslenir, barınır. Üreme zamanı geldiğinde ise çiftleşir. Soru yok, sorgulama yok!

Sahip oldukları veri tabanıyla rezonansa giren bir simülatör (kaynak), hayvanların yaşamını simülasyonlar vasıtasıyla tayin ediyor. Küme halinde birbirlerine değmeden uçuşan kuşlar veya yüzen balıklar hep bu simülasyonun eseri.

Özgür irade sadece insan türüne verilmiş bir ayrıcalık olup bizi soru sorabilen, sorgulayan, kararlar verebilen varlıklar haline getiriyor.

Bu sayede yaşam planımızda önümüze çıkan istasyonlarda o ana kadar seyrettiklerimizi özgür irademizle değerlendiriyor, belirlediğimiz güzergâhta ilerliyor, hedeflerimize varmak için karar veriyoruz.

Hepimizin kendimize ait bir yaşam planı var ve bu planın yol göstericisi üst bilincimiz.

İnsan olma yolculuğumuzda evrensel ruh, bilinçaltı ve bireysel bilincimizle bir bütün olarak "gözlemleyici" ve "karar verici" olarak yaşam sınavı veriyoruz.

Karşımıza çıkan yol ayrımlarında yaşam planımıza uyumlu yoldan ilerlemeye ya da farklı bir güzergâhtan hedefimize ulaşmaya karar veriyoruz.

Yola devam etme kararı, dersleri doğru algıladığımız, sınavdan geçtiğimiz anlamını taşıyor.

Yanlış bir karar verdiğimizde, sınavı geçemediğimizde aynı tema farklı görsellerle, farklı sahnelerle tekrar karşımıza çıkar.

Tıpkı navigasyon cihazının yolu kaybettiğimizde "rota yeniden hesaplanıyor" demesi gibi.

Peki, o zaman yaşam planımız ve deneyimlemek zorunda oldu-

ğumuz konular, polarite ve çekim yasası sayesinde rezonansa girdiğimiz frekansların etkisiyle hayatımıza girdiğine göre biz aslında ne kadar özgür iradeye sahibiz?

Gelin şimdi ne kadar özgür olduğumuzu, beynimizdeki veri tabanının kapasitesi üzerinden bir değerlendirme yaparak inceleyelim.

Milyarlarca veriyle yüklü olan beynimiz sayesinde verdiğimiz kararlarda ne kadar özgürüz?

Aynı olaylar karşısında her birimiz özgür irademizle farklı tepkiler veririz, kararlar alırız.

Bu farkları oluşturan kaynak beynimize yüklenmiş veri tabanıyla ilgili olduğuna göre oldukça kısıtlı bir özgür iradeye sahibiz.

Kişisel karma, ailesel karma, ülke karması, genetik kodlar vs bu anlamda farklı farklı tepkiler göstermemize neden oluyor.

Farkındalığı oluşturan kaynağın beynimizden gelen simülasyonlar olduğunu ve bunu etkileyen bir simülatör olduğunu artık biliyoruz.

Ama merak etmeyin, simülasyonlar karşısında bu kadar çaresiz ve basiretsiz varlıklar değiliz. Farkındalığımızı üst boyuta çıkartabilmek için özgür irademizi en önemli aşamada kullanıyoruz. Yaşam planımız doğrultusunda koşulsuz sevmeyi öğrenmek zorundayız.

Koşulsuz sevgiye sahip olmamız için gerekli koşular:

1. Koşul: Kendin olmak!

Kendimizden uzaklaştığımız zaman kalbimizden uzaklaşmış oluyoruz. Kalbimizden uzaklaştığımız zaman Allah'ın sevgisinden uzaklaşmış oluyoruz.

Gerçek ölüm, sevgiden uzaklaşmaktır.

Fiziksel bedenin bizi terk etmesi asla ölüm değildir.

Ruhsal tekâmül, ancak yüzde yüz kendimiz olmamızla mümkün.

Hayat mücadelesinde yaşadığımız zorlu şartlarda devreye dublörümüzü sokarsak hiçbir şey öğrenemeyiz. Zorluklar, acılardır bize yol gösteren.

Gerçekleri algılamamız, kendimiz olmakla gerçekleşir.

Kendimiz olmadığımız takdirde bir sonraki koşul olan "gerçekleri öğrenme" şansımız çok azalır.

2. Koşul: Gerçekleri öğrenmek!

Kendimiz olmadan gerçekleri öğrenemeyeceğimizi anladığımıza göre şimdi gerçekleri nasıl öğrenebiliriz ve bu gerçeklerle kazancımız ne olacak onu anlatalım.

Gerçekler sadece şimdi ve buradadır. Zaman-mekân dışındaki ruhumuz, mekân-zaman içindeki beden aracılığıyla eğitim görüyor. Bu durumda ruhumuz, tıpkı sinema salonunda film seyreder gibi bir konumdadır.

Seyrettiğimiz bedenli dünya yaşamı dramlarla, gerilimlerle, korku sahneleriyle doludur.

Tıpkı sinüzoidal dalga gibi iniş çıkışlarla doludur.

İyi-kötü, sıcak-soğuk, yaz-kış, sonbahar-ilkbahar, yağmur-güneş derken sürekli değişimler söz konusudur.

Bütün bunları film değil gerçek kabul edersek yağmur bulutuyla beraber dolaşır dururuz.

Özdeşleşmeden, sadece seyirci olduğumuzu algılamayı başarırsak işte o zaman bu dalgalardan etkilenmemiş oluruz.

Bu nedenle nötr konumuna geçerek şimdi ve burada yani anda yaşam sürdürmeyi başarmak gerçeklerin içinde olmak demektir. Gerçekler sadece şimdi ve buradadır!

Kendimiz olduktan sonra ilk dikkat etmemiz gereken nötr konumda kalabilmek, dünyanın zaman illüzyonuna kapılmamaktır.

Bu sayede ilk kazanımımız dogmalarımızdan, düşünce kalıplarımızdan, bağımlılıklarımızdan kurtulmaktır.

Seyirci konumunda kalarak gerçekleri öğrenmeyi başardığımız zaman bir sonraki adım olan özgürleşmeye geçebiliriz.

3. Koşul: Özgürleşmek!

Hayatı dışardan seyredip gerçekleri öğrendikçe duygusal çatışmalara girmediğimiz bir farkındalığa erişiriz.

Uyanmak ya da olmak anlamına gelen bu özgürlük anlayışı sayesinde korkularımızın illüzyon olduğunu ve sevginin önünü kapattığını algılarız.

Olayların arasındaki en derin ilişkileri fark ederek, öfkelenmeden, dert etmeden, üzülmeden, neşe ve sevinç içinde yaşayacak özgür-

lüğe sahip oluruz. Allah'ın bizlerden istediği tek şey, yaşam sevinci içinde olmamızdır.

Özgürlüğün tarifi nedir diye sorsanız size şöyle derdim: "Bildiğim tek şey, hiçbir şey bilmediğimdir."

Özgürlük, sevginin ve sevmenin kapısını ardına kadar açar.

Bedensel özgürlük, duygusal özgürlük, düşünsel özgürlük.

Bilincimizi bir üst boyuta çıkarabilmemiz ve gerçekleri içselleştirmemiz, tamamen özgürleşmeye bağlıdır.

Bedensel özgürlük, hayata tam güvenmek ve toprağa sağlam kök salmakla olur.

Duygusal özgürlük, bilinçaltımızın karanlık yüzünü aydınlatmakla olur.

Düşünce özgürlüğü, egolardan kurtulmakla olur.

Özgürleşmemiz sayesinde bütüncül düşünme tarzı gelişir ve bu sayede bir sonraki en önemli adımı da atmış oluruz.

4. Koşul: Sevmek!

Korkulardan özgürleşerek elde edebileceğimiz en yüce duygu sevgidir.

Yaşam sınavlarımızı, sınıfları geçtikçe Allah'ın sevgisiyle bütünleşiriz.

Koşulsuz sevmek, ruhsal tekâmül yolculuğumuzun son durağı bu dünyada.

Allah bizlerden sadece yaşam sevinci içinde sevgi dolu bir yaşam sürdürmemizi istiyor.

Tıpkı çocuklarımız gibi.

Çoğu insan kendi olmayı istese de, almaları gereken dersleri bir türlü algılayamıyor ve kendi olamıyor. Bunun sebebi dış hayatın içinde sürekli plan yaparak zaman-mekânda kalmayı tercih etmek, şimdi ve burada olmaya teslim olmamak. Hayatın içinde yavaşlama ve karşımıza çıkan manzaraları daha sükûnetle izleme ve değerlendirme yeteneğinden maalesef yoksunuz.

Şimdi gelin fiziksel bedenimize farklı bir açıdan bakıp değerlendirelim.

Bir an için fiziksel bedenimizi bir astronotun uzay elbisesine benzetelim.

Nasıl ki uzayda yaşam sürdürebilmek için özel bir elbiseye ihtiyaç var, ruhumuzun da dünyada yaşam sürdürebilmek için özel bir kostüme ihtiyacı vardır.

Yeryüzünde yaşam sürdürmemizi sağlayan bu kostüm, anne ve babamız sayesinde üretilen fiziksel bedendir.

Fiziksel bedenimiz, dünya atmosferinde kullandığımız astronot elbisesidir ve bu sayede ruhumuz, dünyanın manyetik alanına uyumlanma imkânına kavuşur.

Elbisemiz yani bedenimiz biyolojik bir yapıya sahip olduğu için hava (% 21 oksijen, % 78 azot), su, güneş ve topraktan beslenerek yaşam sürdürür, otonom sinir sistemi sayesinde kendi kendini idare eder, bulunduğu ortama göre uyumlanır ve kendini korur.

Kısacası organik bedenimiz, 4 elementi teşkil eden toprak, su, güneş (ateş) ve hava ile beslenir.

Apoptosis denilen programlı ölüm özelliğine sahip olan organizmamız, hücrelerimizde bulunan telomerik yapı nedeniyle zaman içinde yaşlanır ve ölür.

Bedenin bizi terk etmesi (ölüm), astronot elbisemizi terk etmeye başladığımız anlamına gelir.

Hücrelerimizin yaşlanıp artık kullanılamayacak hale gelmesi, bize yıllarca hizmet eden elbisemizle vedalaşma zamanının geldiğini gösterir.

Ölüm anında elbisemizin parçalarını en dıştakinden itibaren çıkarmaya başlarız; adeta teker teker soyunur gibi. Gözlerimizdeki perdeleme ortadan kalkmaya başlar, duyularımızı yavaş yavaş kaybederiz, ruhsal yaşantımızı deneyimlemeye başlarız. En son kaybettiğimiz duyu, işitme duyusudur.

Şaşkınlık ve uyumlanma dönemi dediğimiz ilk günler geçerken dünya yaşamımız tıpkı bir film şeridi gibi gözümüzün önüne gelir.

Bu filmi seyrederken örneğin 7 yaşında yaşadığınız bir olayın diğer yıllarda yaşadıklarımızla ilgili olduğunu algılayarak, yaşam sürecini bir bütün olarak değerlendirebilme imkânına kavuşuruz.

En dıştaki giysimiz yani fiziksel bedenimizle vedalaştıktan sonra bir alt katı oluşturan eterik bedenimizle vedalaşma zamanı gelir. Fiziksel bedenimiz paltomuzsa eterik beden de içine giydiğimiz cekettir.

Bu vedalaşma daha zordur çünkü dünyada bıraktığımız alışkanlıklarımız, tutkularımız, bağımlılıklarımız eterik beden içinde kayıtlıdır.



Sigara, alkol, uyuşturucu gibi dünyevi bağımlılıklarımızdan özgürleşemediğimiz zaman sıkıntı çekeriz.

Hele bir de mal varlığınız çoksa, ünlü biri olarak yaşam sürdürmüş, hayranların sevgisine alışmışsanız veya başarmak istedikleriniz yarım kalmışsa, suçluluk duyguları yaşıyorsanız geçiş daha da zor olur.

Eterik beden bizi yaşamda tutan enerjimizdir.

İkinci ölüm diyebileceğimiz eterik bedenle vedalaşmayı başardığımızda sıra üçüncü kat elbisemizi yani gömleğimizi teslim etmeye gelir.

Astral beden adını verdiğimiz bu elbise, duygusal beden adını taşır. Üçüncü ölüm anlamına gelen astral bedenle vedalaşabilmemiz için, dünyada halledemediğimiz duygusal problemleri değerlendirip yeni bir plana hazır olmamız, teslimiyet duymamız gerekir. Duygusal bağ içinde olduğumuz anne, baba, çocuk, eş, evcil hayvan vs ile rahatlıkla vedalaşabilmemiz gerekir.

Bu üç elbiseyi çıkardıktan sonra artık dünyaya geldiğimiz ruhsal halimize geri dönmüş oluruz. Bu arada dünya yaşantımızda daha üst boyutta bir farkındalığa sahip olabilmişsek ne mutlu bize.

Dikkat ederseniz ruhumuz bedenli yaşamdan önce de var, bedeni terk ettikten sonra da.

Ruhumuz ne doğuyor ne de ölüyor, sadece deneyimliyor.
Doğan ve ölen sadece bedenimiz!

Bu kitabı yazmamın önemli nedenlerinden biri de ölüm gerçeğine hazır olmamızı sağlamak. "Her beşer ölümü tadacaktır" sözüyle sürekli karşı karşıya geliyoruz, özellikle de cenaze törenlerinde. Peki, o zaman neden hiç ölmeyecekmiş gibi yaşayarak kendimizi aldatıyoruz ve bu gerçeği anlamaktan, kabul etmekten korkuyoruz?

Ölümün gerçekte ne olduğunu bilmek zorundayız çünkü ölümden kaçamayız.

Ölümün yaklaştığını hissettiğimiz zaman ne yapmamız gerektiğini, nasıl bir düşünce içinde olmamız gerektiğini bilmek zorundayız. Bunun nedeni, beden bizi terk ettiğinde bilincimizin devam edecek olması. Gelin o zaman sanki yarın ölecekmişiz gibi yaşamaya başlayalım. Göreceksiniz çok daha keyifli olacak.

Bu bilgiler dünyanın birçok yerinde ölüm ötesi deneyimi yaşayan binlerce insanın anlattığı benzer hikâyelerden, ruhsal dünyayla bağlantı kurabilen duru yetenek sahibi medyumların ortak bildirimlerinden, 2012 yılından itibaren dünyada oluşan yeniçağ foton kuşağının etkisiyle farklı farklı kişilerin paylaştığı benzer deneyimlerden ve kendi iç sesimden ortaya çıktı.

İnananlar kadar inanmayanlar da olacaktır elbette.

"İnsanlardaki önyargıyı parçalamak, atomu parçalamaktan çok daha zordur" demiş Einstein.

Buna karşılık bu anlattıklarımla birçok kişinin rezonansa gireceğine de eminim.

Eğer şu anda bu kitabı elinizde tutuyor, bu satırları okuyorsanız bu kitap niyetiniz doğrultusunda önünüze çıkmıştır, yazan her şeyi de öyle okumanız gerekir. Yine Einstein'dan örnek vermek gerekirse: "Tesadüf, Tanrı'nın gizli kalma şeklidir" demiş Einstein.

Bedenlerimizden kurtulup ruhsal yaşantımıza yani yuvamıza geri döndüğümüzde geriye sadece düşüncelerimiz kalır. Descartes, "Düşünüyorum o halde varım" demişti. Hz. Mevlânâ düşüncelerin önemini "Sen düşünceden ibaretsin geriye kalan et ve kemik, gülü düşünürsen gülistan olursun, dikeni düşünürsen dikenlik" sözleriyle ortaya koymuştu.

Bu sözler söylemek istediğimi en güzel biçimde anlatıyor sanırım.

Dünyada sadece düşünce formatında reform yaratmak için bedenlendik!

Yaşam planımız sayesinde dünyada hüküm süren illüzyona rağmen tek bir kaynaktan geldiğimizi ve bu kaynağın sevgi olduğunu içselleştirmemiz gerekiyor.

Madem gerçekler bunlar, gelin şimdi yaşam planımız ve yolculuğumuz hakkında da biraz fikir sahibi olalım.

Hepimiz belli bir ülkenin belli bir şehrinde ya da kasabasında belli bir anne ve babadan dünyaya geliyoruz. Doğmamız için seçilen zaman kutsaldır, seçilen yer kutsaldır, seçilen anne ve baba kutsal insanlardır.

Yaşam planımız ve yolculuğumuzu bir tren yolculuğuna benzetelim. Yolculuğun başladığı yerden itibaren yaşam planımızda gitmek istediğimiz bir hedefimiz olsun. Trene İstanbul'da bindiğimizi düşünelim; Haydarpaşa Garı'ndan "T.C. Devlet Demir Yolları"nın trenine bindik.

Bu durumda treni fiziksel bedenimiz, trenin baş kısmında treni kullanan (hiçbir zaman göremediğimiz) makinisti ise zihnimiz olarak kabul edelim.

Asıl biz olan ruhumuz, trenin içinde oturup yolculuk boyunca camın ardından geçen manzaraları seyreden, değerlendiren, özgür iradeyle "karar verici" konumundadır.

Manzaranın içeriği, yaşam planımızda var olan ve deneyimlemek zorunda olduğumuz temayla ilgilidir. Bazen dram, bazen gerilim, bazen bir korku sahnesi çıkar karşımıza. Sonra bir bakarız Kızılderililer trene saldırıya geçmiş.

Kucağımızda patlamış mısırla bir film izlerken bile bu sahneler karşısında geriliriz, üzülürüz, ağlarız, güleriz veya korkarız.

Şimdi bu tren yolculuğumuzu örneğin "kaybetme" deneyimini algılamak için yaptığımızı düşünelim. Bu öğretinin gerçek amacı kimseye bağımlı olmamak ve tek başımıza, kendi ayaklarımız üzerinde durabilmeyi öğrenmektir.

Bu durumda içinden geçeceğimiz manzarada doğal olarak kaybetmek üzerine oluşan görseller olacaktır.

Anne, baba, çocuk, partner, akraba, arkadaş kayıpları deneyim-

lememiz gereken temanın derinliğine göre manzarayı oluşturur.

İlk duygusal tepkiler sonrasında deneyimlediklerimizi doğru algılarsak, tren yolculuğuna yani tekâmülümüze en kısa yoldan devam etme şansına kavuşuruz. Ancak birçoğumuz için bu ruhsal öğreti son derece zordur.

Seyirci olduğumuz manzarayla özdeşleştiğimiz takdirde, çok derin üzüntülere kapılır hatta depresyona girebiliriz. Bu sahnelerden etkilenip intihar etmek isteyenler dahi olabilir.

En kötü kararın intihar etmek olacağını başından söylemeliyim çünkü intihar eden veya buna niyetlenen bir insanın yaşam isteği bitmemiştir, sadece umudu bitmiştir.

Bu durumda yani intihar gerçekleştiği takdirde, ruh olarak dünyayla vedalaşılamadığı için teslimiyet yani ruhsal dünyaya geçiş çok sıkıntılı olur.

Bu manzaraların bize öğretmek istediği dersi alamadığımız takdirde hastalanabilir, yaşadığımız duygusal çatışma nedeniyle kanser dahi olabiliriz.

Böyle sıkıntıları yaşamamak için, seyrettiğimiz görsel hakkında özgür irademizle bir karar vermek zorundayız.

Bu karar, yaşam planımız içindeki yaşam sınavımızın sonucu olarak değerlendirilir.

Her istasyon, ilgili temayla sınava girdiğimiz yerdir. Sınavımızı başarıyla verdiğimizde yaşam planımız doğrultusunda en kestirme yoldan devam ederken, başarısız olduğumuzda son dersi farklı bir güzergâh üzerinden yeniden deneyimlemek zorunda kalırız.

Trenin bedenimiz, makinistin zihnimiz, trenin içinde seyredenin ruhumuz olduğunu hatırlatmak isterim.

Gözlemleyici olduğu halde manzarayı kabullenmeyen ve ilgili mesajı algılamayan yolcu için makinist yeni bir güzergâh belirler ve yaşam planındaki hedefe farklı yoldan ulaşmaya çalışır. Bu durumda aynı tema, farklı görsellerle tekrar karşımıza çıkar.

Hedefe giden yol uzamıştır ancak hedef aynıdır. Rota yeniden hesaplanmıştır.

Negatif düşünme / Ters frekanslar

Rezonans ve çekim yasaları gereğince sahip olduğumuz düşüncelerin önemini şimdi biraz daha derin masaya yatıralım.

Tüm düşünce ve kelimelerin birer frekans olup beynimizin ilgili merkeziyle rezonansa girdiğini ve bu merkezin bedenimizde belirli bir organı kontrol ettiğini öğrendik.

Örneğin limon ya da turşu dediğimizde, sadece kelimelerle ifade ettiğimizde bile tükürük bezlerimizin uyarıldığını biliyoruz.

Benzer şekilde korku ve endişe içeren sözler, titreşimler de böbrek ve mesaneyi etkiler. Öfkeli sözler, titreşimler karaciğeri uyarır.

Üzüntü akciğerlerle rezonansa girerken, takıntı pankreası ve insülin salgısını etkiler.

Erteleme duygusu safra kesesini, ani şoklar dolaşım sistemini, huzursuzluk kalbi, stres mideyi, bağımlılık kalın bağırsakları etkiler.

İnce bağırsaklar ikinci beyindir ve müdür muavini olarak müdüre (ana beyin) yardımcı olurlar. Özellikle duyguların oluşturduğu frekanslar öncelikle ikinci beyinle rezonansa girerek önden incelenir ve sonra müdüre iletilir. Bu sayede müdür muavini, müdürün yükünü hafifletir.

Doğal olarak duygularla ilgili frekans iletişimi aşırı yoğun olduğunda (aşırı duygusallık), bundan ilk etkilenen organ ince bağırsaklardır.



Özellikle çocuklar, yaşadıkları en ufak duygusal problemler sonrasında karınlarında ağrı hissederler.

Bu iletişim ağı sayesinde çevreden gelen titreşimler bilinçaltımızdaki kayıtlarla da rezonansa girerek orantılı tepkilerin oluşmasına neden olur. İnançlarımız ve alışkanlıklarımız, rezonansın derecesini belirler.

Bu nedenle birinin çok öfkelendiği bir tema (titreşim) bir başkasını etkilemeyebilir.

Aynı konu hakkında oluşan farklı tepkilerin nedeni de budur.

Gördüklerimiz, duyduklarımız, kokular, tatlar ve hatta dokunuşlar; hepsi bir frekans içerir, beynimizde ilgili üniteyle rezonansa sokar ve bir tepkimeye neden olur.

Bu kısa ön bilgiden sonra sizlerde farkındalık yaratması amacıyla neden bazı insanların negatif düşünme eğilimi içinde olduklarını anlatmak istiyorum.

Madem düşüncelerimiz, duygularımız, hatta ağzımızdan çıkan kelimeler bile olumlu veya olumsuz bizi bu kadar etkileyebiliyor, neden bizi mutsuz ve depresif kılan negatif düşünme eğilimini benimseriz acaba?

Neden havada güneş varken buluta bakma eğiliminde oluruz. Neden bardağın yarısı suyla doluyken boş olan tarafı görürüz?

Üstelik negatif olmanın bedensel elektrik akımını keserek potansiyel enerjimizi engellediğini, yorgun hissetmemize neden olduğunu bildiğimiz halde.

Bu konu hakkında hastalarımdan aldığım geri bildirimler sayesinde çok önemli bilgiler edindim. Gördüğüm kadarıyla negatif bakış açısı en temel anlamda bir çeşit savunma sistemi, hayal kırıklığı yaşamamak için geliştirilen bir kalkan.

Mutsuzluk ihtimalini yok etmek için önceden mutsuz olmak gibi bir önlem alma şekli.

Negatif düşünme eğilimi içinde olup ağzından sürekli negatif kelimeler çıkaran kişiler, negatif bir sonuçla karşılaştıklarında hayal kırıklığına uğramamak için böyle bir önlem alıyor. Ama ne tuhaftır aslında bu şekilde kendilerine daha çok zarar verdiklerinin, daha da dibe çöktüklerinin farkında değiller.

Korktuğu zaman kafasını ve ayaklarını kabuğunun içine çeken kaplumbağa yürüyemez. Negatif insanlar da aslında kendilerine bunu yapıyorlar, kendi elektrik akımlarını kesiyorlar, durmuş oluyorlar.

Kinesiyolojiye dayalı Kas-Kol Testi bu durumu ispatlıyor.

Kabuğumuzdan çıkmadığımız sürece ilerleyemeyiz.

Özellikle çocuklar ve gençler erken yaşlarda o kadar çok hayal kırıklığı yaşıyor ki, ilerleyen yaşlarda negatif düşünmeyi bir korunma kalkanı olarak kullanmayı seçiyorlar.

En büyük hayal kırıklığı ise şaşırtıcı gelebilir ama anneler üzerinden çocuklarımıza yansıyor.

Bir önceki neslin katı, geleneksel yetiştirme tarzı nedeniyle bir türlü kendi olamayan ve büyük sıkıntılar yaşayan anneler elbette kendi çocukları bu sıkıntıları yaşasın istemezler. Çocuğun istediği gibi bir anne olmaya çalışırlar.

Ama unutulmaması gereken çok önemli bir nokta var: Çocuklar her zaman rol model olarak annelerin tutum ve davranışlarını doğru kabul eder ve benimser. Böylece çocuk evin dışındaki yaşamında da annesinin yaklaşımını uygular. Anne her ne kadar kendi gibi bir çocuk yetiştirmek istemese de kaçınılmaz olarak dünyayı algılayışı çocuğunda yansıma bulur. Annesi gibi kendinden uzaklaşan çocuk, çevresinden tepkiler görerek, büyük hayal kırıklıkları yaşar.

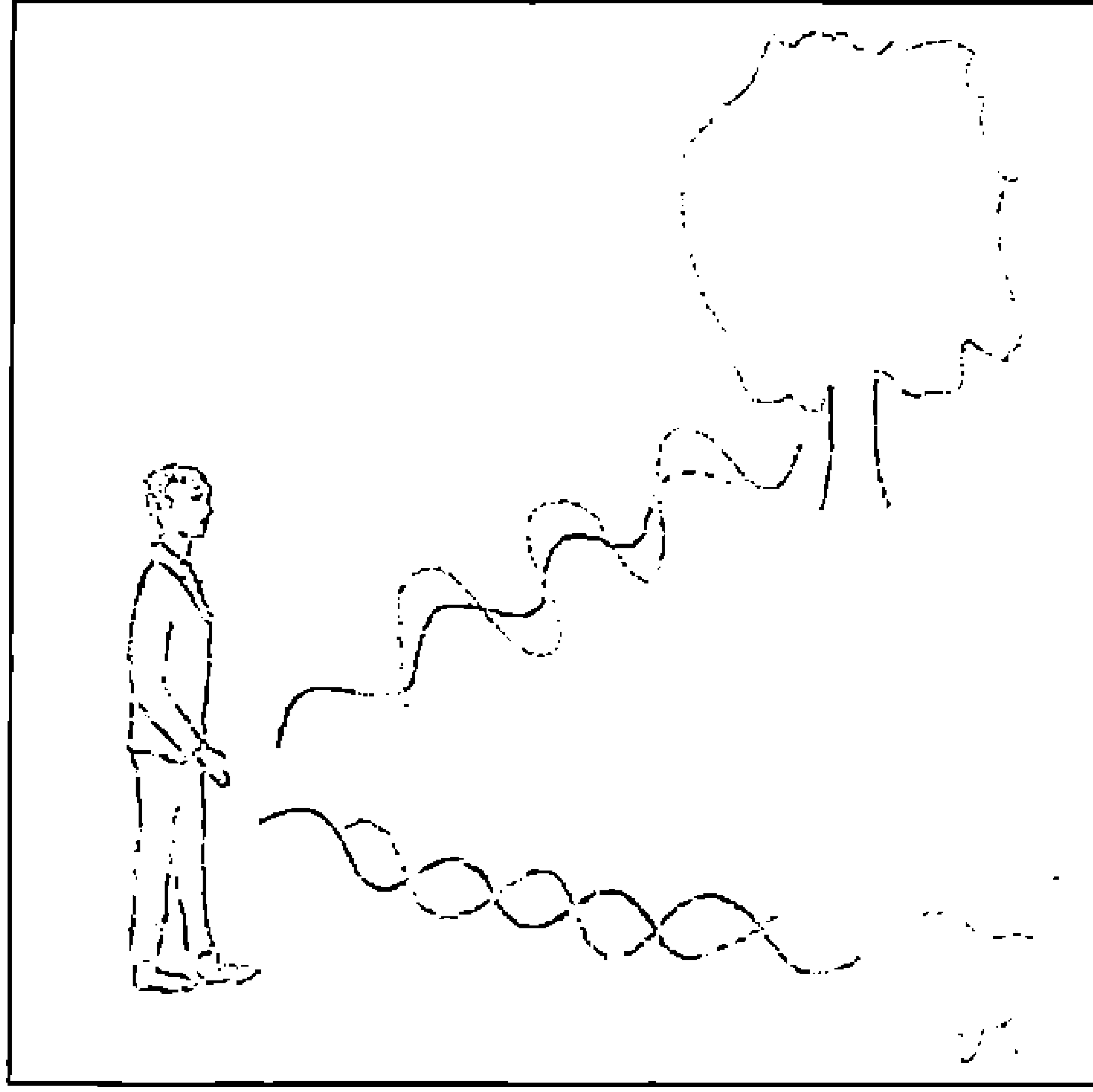
Tam tersi anne kendi olmayı başarmış biri olsaydı, çocuk da dış yaşantıya daha kolay uyumlanır, hayal kırıklığı yaşamazdı.

Negatif düşünme eğiliminin çok bilmediğimiz önemli bir etkisi de kaslarımızın enerjisini düşürmesidir. Genel enerjimiz yerinde olsa bile negatif düşünceler ve duygulanımlar kas gücümüz azaltır. Kendimizi yorgun ve bitkin hissederiz. Canımız bir şey yapmak istemez. Televizyon karşısında oturup sürekli bir şeyler atıştırma eğiliminde oluruz.

Belki yorgunluğumuzu alır diye bir şeyler atıştırır dururuz; tatlıların, cipslerin, kuruyemişlerin, meyvelerin biri gider biri gelir.

Sonunda yorgunluğun geçmediğini fark eder bu sefer de sürekli uyumak isteriz.

Negatif düşüncelerin veya kelimelerin kaslarımızı nasıl etkilediğini önceki bölümlerde anlattığım şekilde siz de uygulayarak görebilirsiniz.



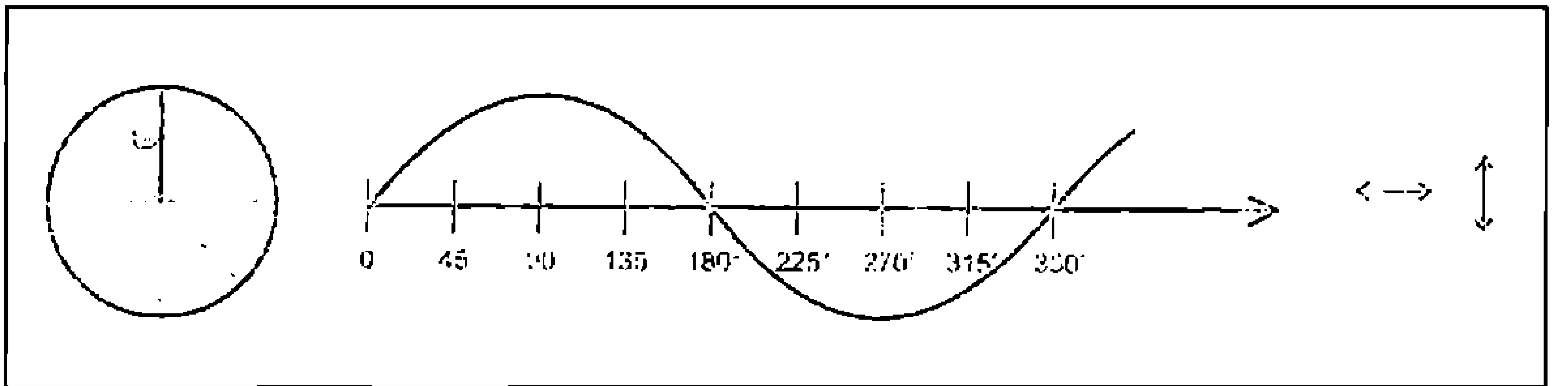
Yukarıdaki şekilde çevreden gelen frekansların bizi nasıl etkilediğini, ters frekansları görebilirsiniz.

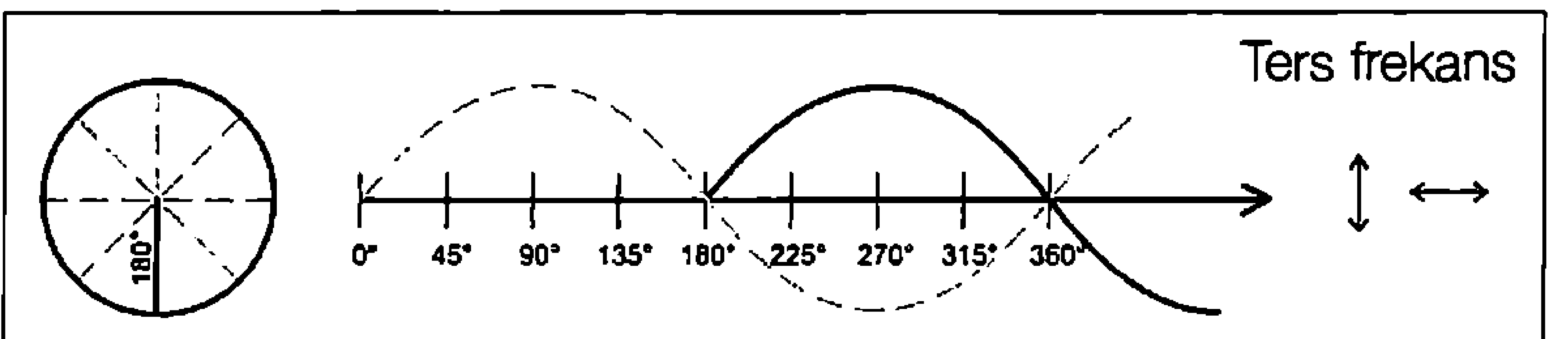
Resimde bir ağaç ile frekans düzeyinde etkileşimimiz ve bir köpek ile etkileşimimiz gösteriliyor.

Bizim yaydığımız frekansın dalgası ağaç ile aynı olduğunda ağaç bizim kas gücümüzü olumlu etkiler.

Köpek tarafına baktığımızda bizim yaydığımız frekans, köpeğin titreşimiyle ters düşüyor.

Bizim köpekten korkmamız ya da hoşlanmamamız (genetik veya travma kaynaklı) sonucunda köpekle ters frekansa düşeriz. Bu durumda köpekle karşılaştığımızda duygusal tepki veririz. Bazen





kedi veya köpeğin kendisine bile gerek olmaz, kedi köpek kılı bile alerjik reaksiyonlara neden olabilir.

Çevremizde olup biten her şey bizimle ilgilidir. Bizim eğitimimiz için sahnelenmiş temalardır.

Grup halinde sokakta yürürken karşımıza çıkan bir köpeğin özellikle içimizden birine havladığına veya saldırdığına tanık olmuşuzdur. Bunun nedeni o kişinin frekansının köpeğe ters frekans olarak gelmesi, bu kişinin bilinçaltında köpekle ilgili olumsuz bir anı veya korkusunun olmasıdır

Ters frekans etkileşimini çevremizdeki herkesle, yakınlarımızla, anne, baba, kardeş, arkadaş, akraba, partner veya iş arkadaşlarıyla da yaşayabiliriz.

Böyle bir durumda karşı tarafı suçlarsak kurban durumuna düşeriz.

Tıpkı kediyi veya köpeği suçlamak gibi.

Ters frekansı karşı taraf üzerinden değiştiremezsiniz!

Mademki frekans üzerinden bir uyumsuzluk yaşanıyor yapılması gereken şey kendi frekansımızı uyumlamaktır.

Evrensel yasalar gereği karşıdan gelen ters frekanslar ruhsal farkındalığımızın gelişmesi için yol göstericidir. Böyle bir durumun olması bilinçaltımızdaki negatif frekans kayıtlarıyla rezonansa giriyoruz demektir.

Mantıksal bakış açısıyla baktığımızda elbette karşı tarafın frekansını size uyumlamasıyla da problem çözülür. Ancak egolu yaşamın hâkim olduğu bir dünyada böyle bir yaklaşım tarzını çok beklersiniz. Kaldı ki karşıdan değişim beklemek de egodur!

Bir değil birkaç yerden gelecek negatif frekanslar ve saldırılar zamanla hayattan geri plana çekilmenize neden olur.

Ters frekansın düzelmesini karşı taraftan bekleyen kurban, sürekli enerji kaybeder. Çünkü ters frekanslar ne olursa olsun enerjimizin düşmesine neden olur. Bu durumdan korunmamız için dublörü sahneye koymaktan başka çaremiz kalmaz.

Böylesi bir durum yaşadığımızda kurban değil kahraman konumuna geçmeliyiz. Yaşadığımız olumsuz duygulanımı oluşturan çevresel ters frekansların kaynağını kendimizde aramalıyız. Ters frekan-

sı ancak kendimizi düzeltirsek değiştirebiliriz, ondan özgürleşebiliriz. Çevremizde olup biten her şey bizimle ilgilidir. Bizim eğitimimiz için sahnelenmiş temalardır.

Aksi takdirde suç bende değil, bana haksızlık yapılıyor illüzyonuna kapılırız, karşı tarafın düzelmesini bekleriz ve hasta oluruz. Haklı olduğumuzu onaylayacak kişileri arar durur, karşı taraftan özürler bekleriz.

Oysa yapmamız gereken tek şey içimizdeki uyanışa izin vermek ve yüzde yüz kendimiz olmaktır!

Gerçekleri algılamak, dogmalardan ve düşünce kalıplarından kurtulmak için yüzde yüz kendimiz olmalıyız.

Stres ve korku imparatorluğu

Her insanın yaşam sınavları farklı olsa da, her boyutta aşmamız gereken korkular bellidir.

Boyutlar ve korkular

1. **Boyut: Gelecek korkusu**
2. **Boyut: Realite korkuları (hastalık, ölüm vs)**
3. **Boyut: Başaramama korkusu**
4. **Boyut: Yalnızlık korkusu**
5. **Boyut: Terk edilme korkusu**

Hücrelerimiz yaşam süresince sürekli kayıt tutar ve hücre değişimi gerçekleşse bile son bilgiler yeni hücreye aktarılır. Bu kayıtlar ruhsal dünyadaki alanımıza da aynı anda aktarılır. Oluşan kayıtlar aslında benzer tehlikeler karşısında erken önlem almamız için koruyucu amaçla oluşur.

Erken uyarı sistemi sayesinde tehlikeden kaçıp uzaklaşırız ya da savaşacak gücü buluruz. Adrenalin ve kortizol salgısı stres nedeniyle hemen devreye girer.

Önümüzde giden bir arabanın ani fren yapması sonucu otomatik olarak saniyenin binde biri kadar zamanda gösterdiğimiz refleks, arka stop lambasının yanmasıyla oluşur. Beynimiz bu ışığı anında "fren yap" olarak algılar.

Bunun gibi etrafımızdaki binlerce sembolün oluşturduğu simülasyonların etkisi altında refleks tepkiler göstererek yaşam sürdürüyoruz.

Yaşadığımız sürece oluşan stres duyarlılığının asıl kaynağı hücre hafızasıdır.

Olumlu ve olumsuz duygularımızı oluşturan entropi meselesi de (var olan her şeyin bir sona doğru gitmesi), güncel hayatımıza negatif veya pozitif olarak yansır.

Bu şekilde hayata negatif bakan insanların sayısı, teknolojik gelişmeler ve korku imparatorluğu nedeniyle gün geçtikçe artmaktadır.

Geçmiş travmalar sonucu oluşan imgeler, erken uyarı sistemini tetikler. Çoğu zaman sebebini anlamadan kendimizi stres ve korku içinde hissederiz. Kişinin bilinçaltına göre oluşan stres, zamanla anksiyete sonrasında panik atak halini alır. Yaşadığımız ani şoklar ve dramatik olaylar sonucu kendimizi kaybolmuş ve yalnız hissettiğimiz anlarda stres reaksiyonu çok şiddetli olur.

Seyrettiğimiz bir film, bir fotoğraf, bir koku, bir ses veya duyduğumuz bir kelime bile bizi geçmiş travmalara götürerek erken uyarı sistemini (EUS) devreye sokar. Bazı kayıtlar atalarımızdan ya da karmadan da gelebilir.

Doğru teşhis ve tedavi yöntemleriyle bu kayıtlar bulunup etkisiz hale getirilebilir. Bu sayede temayla ilgili stres ortadan kalkar.

Sürekli sempatik faza (yani alarm durumu) geçmek zorunda kalan otonom sinir sistemi, hücreleri aşırı zorlayarak gücünü kaybetmesine neden olur. Normalde 60-90 mV arasında sağlıklı çalışan hücrelerimiz, 50 mV altına indiğinde dokunun duyarlılığına göre ağrı sinyallerinin oluşumuna neden olabilir.

Stres sırasında tehlikeden kurtulmak için aşırı enerji ihtiyacı duyan organizmamız, bu ilave enerjiyi bağışıklık sistemi için gereken enerjiyi kısıtlayarak temin eder.

Enerji kaybının yoğun olduğu yerlerde blokaj meydana getirir. Regülasyon blokajı dediğimiz bu tedbir, evimizdeki sigorta sistemine benzer.

Regülasyon blokajları kinesiyoloji yöntemiyle teşhis edilebilen 8 derece üzerinden gerçekleşir.

1-4 derece arasındaki blokajlar ön tedbir olup stres ortadan

kalktığında kendiliğinden düzelir. Hasta bu sırada hissettiği semptomlarla (ağrı vs) önlemler alır.

5-8 derece arasındaki blokajlar ise stres ortadan kalksa bile devam eder.

Geleneksel tıbbın sorun yaşadığı asıl yer işte burasıdır.

Hastalıkların gerçek sebebinin bulunamadığı ve ancak semptomatik belirtilerin tedavi edildiği kronik ağrı ve kronik hastalıkların oluştuğu yerden bahsediyorum.

Bu önemli konuyu evimizdeki sigorta sistemine benzetirsek daha kolay anlamış olacağız.

Bildiğiniz gibi hepimizin evinde bir genel, bir de odalara ait sigortalar bulunur. Yangın çıkmasın diye oluşan erken bir uyarı ve koruma sistemi de diyebiliriz buna. Sigorta attığında doğal olarak ilk önce sigortanın atma sebebini araştırırız ve sonra sigortayı açarız.

Problem devam ettiğinde ise sigorta tekrar atar, tehlike geçtiyse artık atmaz.

İşte sevgili okurum, aynı sistem vücudumuzda da mevcuttur. Bütün hücrelerimiz birbirleriyle sürekli haberleştikleri için, organizmamız tarafından yoğun enerji kaybı yaşanan hücrelerin bulunduğu bölgede süratle değerlendirme yapılır.

Ortamın hasarına göre tamir için gereken enerji yeterliyse, 1-4 derecede blokaj uygulanarak bölge koruma altına alınır. Rejenerasyon bittiğinde blokaj otomatik olarak kalkar yani iyileşmiş oluruz.

Bu dönemde özellikle iyileşme fazında kesinlikle korku ve panik oluşmamalıdır. Bu yüzden tüm okurlarıma tavsiyem bir hastalık durumunda, teşhis ne kadar göz korkutucu olursa olsun sakinliklerini korumalarıdır. İyileşme için en önemli savunmamız budur.

Tamiratın sadece parasempatik fazda yani biz sakin kalabildiğimizde oluşabildiğini, hastalıkların oluş nedeni bölümünde daha ayrıntılı anlatacağım.

Şimdi gelelim 5-8 derece arasındaki blokajlara.

Hasarın daha büyük olduğunu yansıtan bu derece yüksek blokajlarda ilgili sigorta atar.

Hücresel hasarın ve enerji kaybının çok yoğun oluşu, böyle bir önlemi zorunlu kılıyor.

Bu derecedeki blokajlarda ağrı bazen çok yoğun hissedilebilir, bazen de farklı duyular oluşabilir. Sonuç olarak blokajın bu derece yüksek olduğu yerde enerji alışverişi kısıtlanmıştır. Bu nedenle sorunlu olarak kalan bu organ veya bölge sağlıklı çalışamaz.

Bu durumda geleneksel tıp devreye girer. Görevini tam olarak yerine getiremeyen organlar, kendilerine ait sorumlu oldukları hizmetleri vermekte zorlanır. Örneğin gerçek duygularımızı ifade edemediğimiz zaman boğaz bölgemizde blokaj oluşur. Blokaj 1-4 derecede hafifse, organizmamız hücre sayısını artırarak geçici önlem alır (tiroit hormon salgıları azalmasın diye), sıkıntı bittiğinde ise bu fazla hücreleri geri alır ya da etrafını kapsülle çevirerek nodül haline getirir.

Ancak ifade problemi ani şok yaratacak duygusal çatışma olarak yaşandığında ve bu nedenle blokaj şiddetli olursa (5-8 şiddeti) sigorta atar. Bu durumda yeterli tiroit hormonu üretemeyen tiroit bezi, metabolik problemler ve semptomların ortaya çıkmasına neden olur. EBD sayesinde hücrelerde artma, tiroit bezinde büyüme meydana gelir. Bazen de hücreler anormal çoğalmaya başlar ve tiroit kanseri ile yüzleşmeye neden olur.

Şikâyetleri nedeniyle hekime giden kişi, yapılan tetkikler sonucu tiroit bezlerinin iyi çalışmadığını öğrenir. Gelen sonuçlara göre (Hipertiroit, Hipotiroit, Ötiroit, Haşimato, Kanser) ilaçlar verilir, gerekirse ameliyat edilir ve hastanın yaşamı bu şekilde idame ettirilir.

Kanser dışındaki durumlarda çoğunlukla ömür boyu bu hastalıkla beraber yaşamayı öğrenmemiz gerektiği söylenir ve ilaç dozları aralıklarla takip edilerek kontrol edilir.

Benzer tabloyu bütün kronik hastalıklarda görebiliriz.

Gelin şimdi bir de 5-8 şiddetindeki blokaja neden olan sigortanın birisi tarafından açıldığını düşünelim. Öyle ya, evimizdeki sigorta attığı zaman tekrar gidip açabiliyoruz?

Eğer sigortayı attıran neden ortadan kaldırıldıktan sonra sigorta tekrar açılsaydı, vücudumuzun kendi kendini iyileştirme gücü tekrar ortaya çıkar ve hasar tespitine göre mevcut en uygun tedaviyi yapardı. Kanser dahil!

Bu açıdan baktığımızda erken teşhis yani sigortanın hemen açı-

lacak hale getirilmesi ve açılması çok önemli. Aksi takdirde ilaç kullanımına alışmış bir sistemin orijinal hale gelmesi zorlaşır. Hele bir de organ ameliyatla alınmışsa konu kapanmıştır.

5-8 şiddetindeki blokajlar sonucu kapanan sigorta sistemi nasıl açılır ya da gerçekten açılır mı diye sorduğunuzu duyar gibiyim.

Bu soruya cevabım evet! Bugün artık blokaja neden olan bilinçaltı kayıtlarına rahatlıkla ulaşabiliyor ve onları etkisiz hale getirebiliyoruz. Sigortalar ise bölgeye uygulanan temaya uygun semboller vasıtasıyla açılabiliyor. Gerisi vücudumuzun mevcut enerjisini destekleyerek kendi kendini iyileştirmesini sabır ve sükûnetle beklemektir. Unutmayın ki içimizdeki hekim (*Şifa Sende 2*) yedek malzemeyi orijinal fabrikasından alırken, dış hekim yan sanayi ile çalışır.

6 ay aşkın süredir her türlü teşhis ve tedaviye rağmen iyileşemeyen hastalıklar geleneksel tıp açısından psikosomatik olarak kabul edilir ve semptomatik tedavi uygulanır.

Bu şekilde şeker için antidiyabetikler, kolesterol düşürücüler, yüksek tansiyon için antihipertansifler, tiroit ilaçları, hormonal takviye ediciler, kalp ritmini düzelten ilaçlar resmen ekmek peynir gibi tükettiğimiz günlük besinlerimiz haline geliyor. İlaçlı yaşam formatına alışan organlarımızın tekrar ilaçsız çalışabilecek formata gelmesi ise çok zordur. Bunun nedeni, bünyemizin zamanla ilaçlı yaşam koşullarına uyumlanmasıdır.

Bu yaklaşım tarzıyla geleneksel tıp ortalama ömür süresini uzatmış olmakla övünse de aslında yaşam kalitesi yok oluyor.

Bir de olaya ruhsal tekâmül açısından bakarsak durum hazindir.

İlaçlarla uyuşturulmuş, organları alınmış, enerji blokajlarıyla birçok sigortası kapalı bir ortamda ruhsal tekâmül artık çok zorlaşır. Yaşananların ruhsal tekâmül ile ilgili olduğunu izah etmek ise daha da zordur.

Acil durumlarda ilaçlar hayat kurtarıcıdır ancak bu süreçte hastalığın gerçek nedeni olan duygusal çatışmalar da mutlaka bulunup ortadan kaldırılmalıdır.

Stres reaksiyonundan, negatif etki altındaki blokajlardan kurtulamadığımız zaman sigorta atar ve bu durumda doğal yenilenme ve iyileşme gerçekleşemez.

Bütün bu anlattıklarım sonucunda modern tıbbın ruhu yok say-

masının bedeli son derece ağır olarak karşımıza çıkıyor.

Ruhsal farkındalığın gelişimi için yaşam sürdürmemiz gerekirken, geleneksel tıbbın bu yaklaşımı nedeniyle sadece yaşamı idame ettirme düzeyinde kalıyoruz.

Kronik hastalıklar, kanser, diyabet, hipertansiyon, alerji, otoimmün hastalıklar ve depresyon çığ gibi artış gösteriyor.

Yaşam sevincinin gün geçtikçe azalmasıyla korkular, hastalıklar ve acılar tırmanışa geçti. Ruhumuza haz veremiyor, kendimizi değersiz hissediyoruz.

Yaşadığımız bu yüzyılda farkındalığımızın artıp sevgi enerjisiyle bütünleşmesi gerekirken daha da sevgisiz olduk. İnsanlığımızı bir üst çıtaya çıkarmamız gerekirken insaniyetimizi kaybettik.

Sanırım 500 yıllık korku imparatorluğu insanları ele geçirmiş durumda, bunun başka bir izahı yok.

Teknoloji ilerliyor, ömrümüz uzuyor ama her iki kişiden biri depresyonda.

Görünen o ki, bütün ilahi düzen sevgi frekansıyla buluşabilmemiz için önümüze polarizasyon yaşatacak deneyimler getiriyor.

Siyahlar, griler, beyazlar

Üç boyutlu dünyamızda insan olarak bedenlenmiş ruhlar, tek olan Allah'ın ruhundan olsa da, özgür iradeyle sahip oldukları inançları doğrultusunda farklı konumlarda yaşam sürdürebilirler.

Bir kısım aydınlanmış ruha sahip insan tekâmül için okulun içinde yaşam sürdürür ve bunlara beyazlar diyoruz. Burada beyaz, aydınlanmayı yani okulun içindeki ışığı yansıtır.

Büyük çoğunluk korkular nedeniyle mücadele verirken okulun bahçesinde olmayı tercih eder. Burada ışık daha zayıf olduğu için bunlara griler adını veriyoruz. Bahçedeki yaşamı güvenli olarak hissetmemizin nedeni çoğunluğun burada olmasıdır. Elbette grinin birçok tonunu burada görebiliriz. Okulun bahçesinde okuldan uzaklaştıkça gri tonu koyulaşır.

Siyahlar ise okuldan ve okulun bahçesinden uzaklaşmış olup duvarın öbür tarafına atlamış ruhlardır.

Siyahları kara güç veya bir örgüt anlamında kullanmıyorum, yanlış anlaşılmasın. Ancak menfaatler bir araya geldiğinde bütünleşip örgütleşebilirler elbette.

Özlerinden uzaklaşmış bu insanlar, zevk ve sefa âlemini benimsemiş ve etrafına da empoze etmeye çalışan ruhlardır.

Siyahlar özgür iradeleriyle okumak istemeyenler, okuldan kaçanlar, her türlü sınırsız haz peşinde olan insanlardır.

Yaşam enerjisini birbirlerinden bu şekilde elde etmeyi seçtikleri için, kendilerine katılacak enerji kaynaklarına özendirici tavır ve tutum içinde olurlar. Özellikle bahçede olup duvara kadar yaslanmış olan ruhları daha kolay elde ederler. Bu nedenle azınlık gibi gözükseler bile, negatif enerjinin de bir güç olduğunu kabul edersek dünyaya hâkimiyet oluşturmaya çalışırlar. Para, güç, makam, unvan, rütbe sayesinde insanları korkutup cesaretlerini yok etmeye çalışırlar.

Sonrasında ise bahçedekilerin en büyük zaaflarını, haz, istek ve arzularını kullanırlar.

Doğru şeyden vazgeçip yanlış olanı yapmak da cesaret gerektirir ancak bunun için elbette ciddi zaaflarımız ya da büyük bir isyanımız olması gerekiyor.

Bütün düzen enerji üzerine kuruludur. İçinde olduğumuz yüzyıla bir bakarsanız her şeyin bir enerjiler savaşı olduğunu kolaylıkla görebilirsiniz.

Yaşam için gereken enerjiyi sınırsız ve koşulsuz olarak Allah'tan alamayan inançsızlar, ihtiyaç duydukları bu enerjiyi etraftaki kaynaklardan elde etmeye çalışıyorlar ve buna zorunlular. Bunun için yine yüzde yüz kendi olmayan dolayısıyla Allah'a tam bağlı olmayan grileri kullanıyorlar.

Hepimiz dünyada bilinçaltımızın karanlık yüzünden kurtulmak için belirli bir yaşam planı doğrultusunda yaşam sınavı veriyoruz.

Genel oranlara bakıldığında yaşam sürdürdüğümüz bu dünyada % 15 beyaz, % 10 siyah, % 75 griler vardır.

Hepimiz özgür iradeye sahibiz ve kendi kararımızla beyaz ya da siyah tarafı seçebiliriz.

Peki, bir insan neden siyah ruh olmayı tercih eder? Bu bir nevi isyan mıdır?

Yaşam sınavları ağırdır, acı çekerek kazanç sağlanır. Tıpkı doğum sancısı sonucu kucağımıza aldığımız bebek gibi.

Acıların altından kalkamayan insanlar, yaşamlarını sürdürebilmek ve yaşamdan haz alabilmek için, sınırsız enerji ödülünden vazgeçerek, enerjiyi daha kolay yoldan almanın yollarını ararlar.

Enerjinin karşılığı haz, hazzın karşılığı enerjidir.

Tıpkı *Şeytanın Avukatı* filmindeki gibi karanlık güçler, grilerin zaaflarını kullanarak enerjilerini ele geçirirler.

Para, şöhret, şehvet, alkol, uyuşturucu en çok kullanılan özendirici silahlardır.

Yeterli enerjiyi elde edemedikleri takdirde en etkili silahı devreye sokarlar: KORKU!

Bu sayede gün geçtikçe güçlenir, dünyayı ele geçirme arzusuna kapılırlar.

Griler, kitabımızın birçok yerinde geçen, okulun bahçesinde yaşam sürdüren ruhlardır.

Kabuksuz salyangoz misali okuldan uzaklaştıkça her an siyahlara yem olabilirler.

Kendi olup okulun içinde eğitimde olan ruhlar güvende ve korumada olduklarını bilirler. Enerjiyi sürekli ve koşulsuz olarak kaynaktan elde ederler ve bu yüzden kimseye musallat olma ihtiyacı duymazlar.

Okulun bahçesini eğlenceli, keyifli ve emniyetli sanan griler, içinde bulundukları tehlikenin farkında değildirler.

Büyük düşünen siyahlar enerji avında maddi güçlerini kullanır, hiç tahmin edilemez yollardan grileri korkutur veya hazza özendirirler. Bu yolla onların enerjilerini ele geçirirler.

En etkili korkutma yöntemleri şunlardır:

1. Ekonomi	2. Din	3. Sağlık
4. Savaş	5. Terör	6. Medya

Aslına bakarsanız siyah, beyaz ve grinin tonları dünyanın doğasında var. Bütün yollar Roma'ya çıkar misali ruhsal tekâmül için karşımıza çıkıyorlar.

Aşk üzerinden kendini sevme

Aşk konusu her zaman medyanın, kitapların, filmlerin ana temalarından biridir. Kime sorsanız aşk hakkında farklı bir yorum yapar ancak "Aşk nedir?" sorusunun gerçek cevabını kimse bir türlü içselleştiremez.

"İçimdeki özgürlük" üzerinden değerlendirdiğimiz zaman, aşk hakkında gerçeklere daha kolay ulaşırız.

Aşk, içimizde her an var olan ışık ve sevgidir. Bu nedenle aşkı dışarda aramaya gerek yok, aşk içimizdedir ve sürekli vardır.

Peki nasıl oluyor da aşkı sürekli dışarıda arıyoruz?

Bunun cevabı yarattığı enerjinin çok yüksek ve kıymetli olmasıdır. Aşk olsun da nasıl olursa olsun deriz. Çünkü aşk;

- Kendimizi değerli hissetmemizi sağlar
- Yaşam sevincini artırır
- Negatif düşüncelerden uzaklaştırır
- Şifa verir
- Güç verir
- Güven verir
- Sevgi verir

Bu kadar olumlu sonuçlar veren bir enerjiye kim hayır diyebilir ki?

Bence aşkı bulmak her türlü güzel. Esas sorun aşkı kaybetmekte.

Hayal kırıklığı, kalp kırıklığı, değersizlik hissi, güvensizlik duygusu, üzüntü, korku, öfke, takıntı, güçsüzlük, isteksizlik, sevgisizlik ve bütün bu duyguların sonunda hastalanma durumu.

Gelin şimdi cesaretimiz varsa aşkı dışarda arayalım.

Aşk sırasında her şey olağanüstü, aşk bittiğinde tepetaklak yokuş aşağıya düşüş.

Oysa gerçek aşk içimizdeki sessizlikte sürekli var diyorum ben.

Üstelik son derece güvenli, kalıcı ve şifa verici.

O halde gelin bu olağanüstü enerjiyi dışarda değil "içimizdeki uyanış" sayesinde kaynağımıza tekrar bağlanarak, sessizliği keşfederek elde etmeyi öğrenelim.

Öncelikle fark etmemiz gereken gerçek, bizi depresyona sürükleyen duygusal çatışmalardan kaçmak yerine üstüne gitmek ve bunlardan etkilenmeyecek formata gelmek. Kaçarak hiçbir şeyden kurtulamayız.

Günlük yaşantımıza giren geçici aşklar, zaaflarımızı tamamladığı için ilahi sevgiyle buluşmamıza hizmet eder. Zaafımızı tamamlayan kişi, âşık olduğumuz kişidir.

Bu sayede ayaklarımız adeta yerden kesilir ve bunu sağlayan kişiyi göklere çıkarır, Tanrı gibi görürüz. Buraya kadar her şey güzel.

Esas problem, eksik yanımızı tamamlayan parçanın birdenbire hayatımızdan çıkması veya zaafımıza artık karşılık verememesi sonucu gelişir. "Harç bitti, yapı paydos" misali.

Cinsel çekimin azalması, maddi problemler, aile içi çatışmalar, güven verici ortamın kaybolması, menfaat çatışmaları gibi daha birçok gelişme aşkın sona ermesine sebep olur.

Hayal kırıklığı yaşar, bunalıma girer sonra yeni bir aşk ararız.

Bazen de aşkın geride bıraktığı negatif etkileşim bağımlılığa dönüşür, geçmiş düşüncelerden bir türlü özgürleşemeyiz. İntikam, hırs, kıskançlık ömrümüzü yer.

Bu durumun son derece sağlıksız ve hastalık yapıcı olduğunu asla unutmamalıyız.

Bu veya bunun gibi nedenlerle bilinçaltımıza yüklenmiş verilerin etkisiyle hepimiz bir şekilde zaaflarımızla tanışırız ve çekim yasası sayesinde karşımıza çıkan insanlar ve olaylarla rezonansa gireriz.

Bazen bir resim, bir müzik, bir şiir, bir farkındalık titreşimimizi yükseltir ve bu sayede bir an için kendimiz oluruz ve içimizdeki sevgiyle rezonansa gireriz.

Bilinçaltını oluşturan kayıtların, cinsellikle aynı çakradan (2. EMA) beslendiklerini öğrenmiştik.

Bazen maskülen bir kadın, feminen bir erkek veya kadından etkilenebilir, rezonansa girer. Benzer şekilde feminen bir erkek, mas-

külen bir kadın veya erkek ile çekime girebilir. Bu sayede bilinçaltının karanlık yüzü aydınlanabilir.

Her şey tekâmül için.

Böyle bir konumda yine enerjimiz yükselir ve bir farkındalık yaratır. Enerjimizin yükselmesi her koşulda olumludur.

Aslında aşk tek taraflı. platonik bile olsa olumludur çünkü buluştuğumuz yer yine ilahi sevgidir.

İki insanın birbirine âşık olması, farkındalığımızın gelişmesi için çok değerlidir.

Ancak âşık olduğumuz insana tamamen bağlanmak ve bu yoğun titreşime sürekli sahip olmak istemek bizi hayal kırıklığına uğratabilir. Aşkın yarattığı yüksek titreşimin bitmesiyle hayatımız anlamını kaybetmiş gibi hissederiz. Bu problem özellikle kendi olmayan kişiler için yaşamsal bir tehdit haline gelebilir.

Böyle bir depresyonun gelişmemesi için yaşadığımız hayatın bir okul olduğunu asla unutmamalıyız.

Başlangıç döneminde oluşan yoğun cinsel çekim nedeniyle hayal bile edemeyeceğimiz fanteziler yaşarız. Cinsel paylaşım anında kendimiz oluruz ve enerjinin en çok titreştiği orgazm duygusuyla tanışırız. Bu duygunun yaşattığı sevgi frekansıyla sarhoş oluruz ve aynı hissi sürekli yaşamak isteriz.

Artık tek korkumuz vardır: kaybetme, yalnız kalma veya terk edilme korkusu.

Koşullu aşkın bitmesiyle oluşan yoğun depresyonun asıl nedeni budur.

Oysa daha ilk başından koşullu aşkın sona erebileceği farkındalığında olmak, ruhsal aydınlanmamızın önünü açar.

Özgür irademizle verdiğimiz karar bizleri ya karanlığa ya da aydınlığa sürükler.

Yaşam sınavı dediğimiz şey işte budur.

4. bölüm

Neden hasta oluyoruz?

Hastalıkların en önemli nedeni stres.

Tehlike anlarında hayat kurtarıcı olan stres aslında yüksek enerji ihtiyacı için Tanrı'nın bize bir hediyesi.

Hayvanlar âleminde tehlike anında en önemli korunma ve hayatta kalabilme silahı olan bu güç, tehlike geçtikten sonra doğası gereği normale döner.

Stres ortadan kalktığında hayvan hemen sükûnet haline geçer.

Örneğin bir aslanın saldırısından kurtulan bir geyik, kendisini mesafe olarak emniyete aldıktan sonra otlamaya devam eder. "Az daha yakalanıyorduk!" diye yorum yapmaz, "Neden ben?" diye soru sormaz.

Doğanın içinde var olan bu etki tepki, insan türüne gelince ne yazık ki böyle çalışmıyor.

Yaşadığımız tehlike anı kodlanır ve en ufak hatırlatıcı bir düşünceyle tekrar gündeme gelir üstelik hiç tehlike olmadığı halde.

Bu durumun yarattığı sempatik uyarı ise gerçeği ya da düşüncesinde hiç fark etmiyor. Ha gerçekte aslan size saldırıyor, ha evinizde otururken düşüncelerinizde. Her iki halde de adrenalin salgılanıyor, nabız hızlanıyor, tansiyon yükseliyor, nefesimiz yetmiyor, panik atak oluşabiliyor. Sonuçta soluğu kalp krizi geçiriyorum diye hastanenin acil servisinde alırsınız. Doktorunuz muayene ve tetkikler sonucu "Hiçbir şeyiniz yok, diazem verdik, evinize gidebilirsiniz" der.

Sempatik aktivasyon nedeniyle tüm sistem alarma geçerek tüm enerjimiz savaş ve kaç moduna seferber edilir. Bu aşamada en çok enerji tüketen savunma sistemimiz enerji tasarrufu için ikinci plana

geçmek zorunda kalır. Bu durum, vücudun kendi kendini tamir edebilme konumundan çıktığımızın göstergesidir. Tamirat sadece sükûnet halinde, parasempatik fazda gerçekleşebilir.

Sempatik fazda olduğumuz zaman ise bizi tek koruyacak olan alerjik reaksiyondur.

Evet, yanlış okumadınız, alerji aşırı duyarlılık anlamına gelir ve düşmana karşı tepkimizi yansıtır.

Araba üzerinden benzetecek olursak sollama esnasında karşıdan araba geldiğinde kullandığımız turbo vites sempatik fazı, sollama bittiğinde geçtiğimiz ekonomik vites parasempatik fazı temsil eder.

Diğer bir anlatımla gaza basmamız sempatik faz, frene basmamız parasempatik fazı yansıtır. Her ikisini dengeli kullandığımız takdirde uzun ömürlü bir araca sahip olabiliriz.

Savaş yani sempatik uyarım sırasında hücreler aşırı çalışmaktan yorulur ve enerjilerini kaybeder. Sempatik fazın süresi ve şiddeti, onarım süresini oluşturur.

Savaşın bitip barışın ilan edildiği bu an, hasar tespitinin yapıldığı ve hastalık diye nitelendirdiğimiz semptomların ortaya çıktığı andır.

Organlarımızın sağlığı, ilgili hücrelerin enerjisine bağlıdır. Hücreler tıpkı bir fabrika gibi çalışarak 60 mV – 90 mV arasında sağlıklı bir şekilde görevini yerine getirir.

Eğer hücre enerjisi 50 mV altına indiyse fabrika görevini yerine getiremez ve bu problemi örneğin ağrı sinyalleri ile merkez beyine aktarır. Hücrenin yaşamsal önemi doğrultusunda ağrının şekli ve şiddeti değişir.

Bazen zonklayıcı, bazen batıcı bazen de yakıcı ya da sabit veya dolaşan ağrı şeklinde yansıyabilir.

Hiçbirimiz ağrı çekmeyi sevmeyiz ama
ağrı olmasaydı hepimiz erken yaşta ölürdük!

Stresin hücreler üzerinde yarattığı baskı sonucu gelişen enerji kaybının oluş mekanizması şöyledir:

1. Hücre faaliyeti için gereken yakıtın yetersiz hale gelmesi (oksijen, glikoz, keton vs)
2. Hücrenin yakıt alımında problem yaşanması (insülin direnci)
3. Hücre içinde enerji üretiminden sorumlu mitokondrilerin yetersiz ATP yani enerji üretmesi
4. Hücre metabolizmasının bozulması sonucu biriken zehirli maddelerin atılamaması
5. Asitlenme
6. Hammer efekt (stres sonucu gelişen sempatik aktivasyon)

Stres reaksiyonu sırasında organizmamızda olanlar şunlardır:

- Kalp ve solunum hızında artma
- Tansiyon yükselmesi
- Kan şekerinde yükselme
- Trombosit artımı (pıhtılaşmaya yatkınlık)
- Lökosit artımı (antiinflamatuar etki)
- Eozinofil azalması (antialerjik etki)
- Lenfosit azalması (enfeksiyonlara duyarlı hale gelme)
- Hematokrit artması (daha fazla oksijen taşımak için)
- Tuz (Na tutulumu (ödem riski)
- Yağlanma (karaciğer, ense, yüz vs)
- Osteoporoz (kemik erimesi)
- Kramp ve spazm (çizgili kasların aşırı kasılması ve yorulması sonucu)
- Psikolojik değişiklikler
- Asitlenme

Asitlenme sonucu organizmada olanlar şunlardır:

- Bağırsak florasının bozulması
- Dolaşım sisteminde damarsal ve kapiller seviyede problemler
- Beyin fonksiyonlarında yavaşlama
- Tiroit fonksiyonlarında azalma
- Metabolik sendrom (diyabet, insülin direnci, obezite, hipertansiyon)
- Diş ve dişeti problemleri
- Kemik erimesi
- Cilt kuruluğu
- Taş, kum oluşumu
- Kolesterol yüksekliği

Umarım artık stres deyip geçtiğimizde aslında vücutta neler olduğunu anlamışsınızdır.

İyi haber şu ki bu zararlardan etkilenmemenin çok kolay bir yöntemi de var: Düşüncelerimiz hep şimdi ve burada olmalıdır!

Sizleri bu konuda daha iyi aydınlatabilmek için bir anımı paylaşmak istiyorum.

40 yıldır evli bir danışanım çok stresli olduğu, bu stresle bir türlü baş edemediği şikâyetiyle bana gelmişti. Sebebini sorduğumda eşiyle ilgili olduğunu söyledi; cinsel performans endişesi yaşıyor, her seferinde hayal kırıklığına uğruyordu

Elimden geleni yaparım dedim ve ilk seansı uyguladıktan bir hafta sonra ikinci seansa gelmesini istedim. İkinci seansta danışanımın son derece neşeli ve sevinçli olduğunu görünce çok şaşırmıştım çünkü bir seansta böyle bir sonuç beklemiyordum.

Danışanım hiçbir stresinin kalmadığını ve çok mutlu olduğunu söyledi. "Nasıl?" diye sordum.

Yaptığım tedaviden sonra birden cesaret geldiğini ve eşiyle konuşarak odaları ayırdığını, eşinin de bu karardan memnun kaldığı-

nı anlattı. Sonuçta stresi bitmişti ve bana müteşekkir olduğunu ifade etti.

Stres reaksiyonu bittiğinde onarım başlar.

Ateşlenme, öksürük, ağrı, kanama, iltihaplanma nedeniyle yatağa düştüğümüzde aslında onarım fazındayızdır. Bu dönemde elbette semptomatik ilaçlara ihtiyacımız olabilir.

Onarım fazında hatırlamamız gereken o çok önemli gerçeği vurgulamak istiyorum: Sükûnet halini korumak.

Eğer sükûnetimiz bozulmaz, tekrar sempatik fazı uyandırmazsak, tamamen iyileşiriz.

İyileşme süresi, sempatik fazda kalınan süre kadar olabilir.

Bu süreçte tekrar korkuya kapılıp stres reaksiyonu geliştirirsek tekrar başa döneriz ve olay büyüyerek kronikleşir.

Bağışıklık sisteminin tekrar devreye girmesiyle vücudumuzdaki anormal hücreler ve yabancı mikroorganizmalar makrofajlar sayesinde süratle tanınır ve imha edilir.

Savaş sonrası beden aşırı yorgun düştüğü için tekrar eski enerjisine kavuşmak amacıyla istirahat etmek, uyumak en doğrusudur.

Doğal yaşamın içindeki hayvanlar da hastalandıkları veya zehirlendikleri zaman, güvenli bir yere çekilip uyurlar.

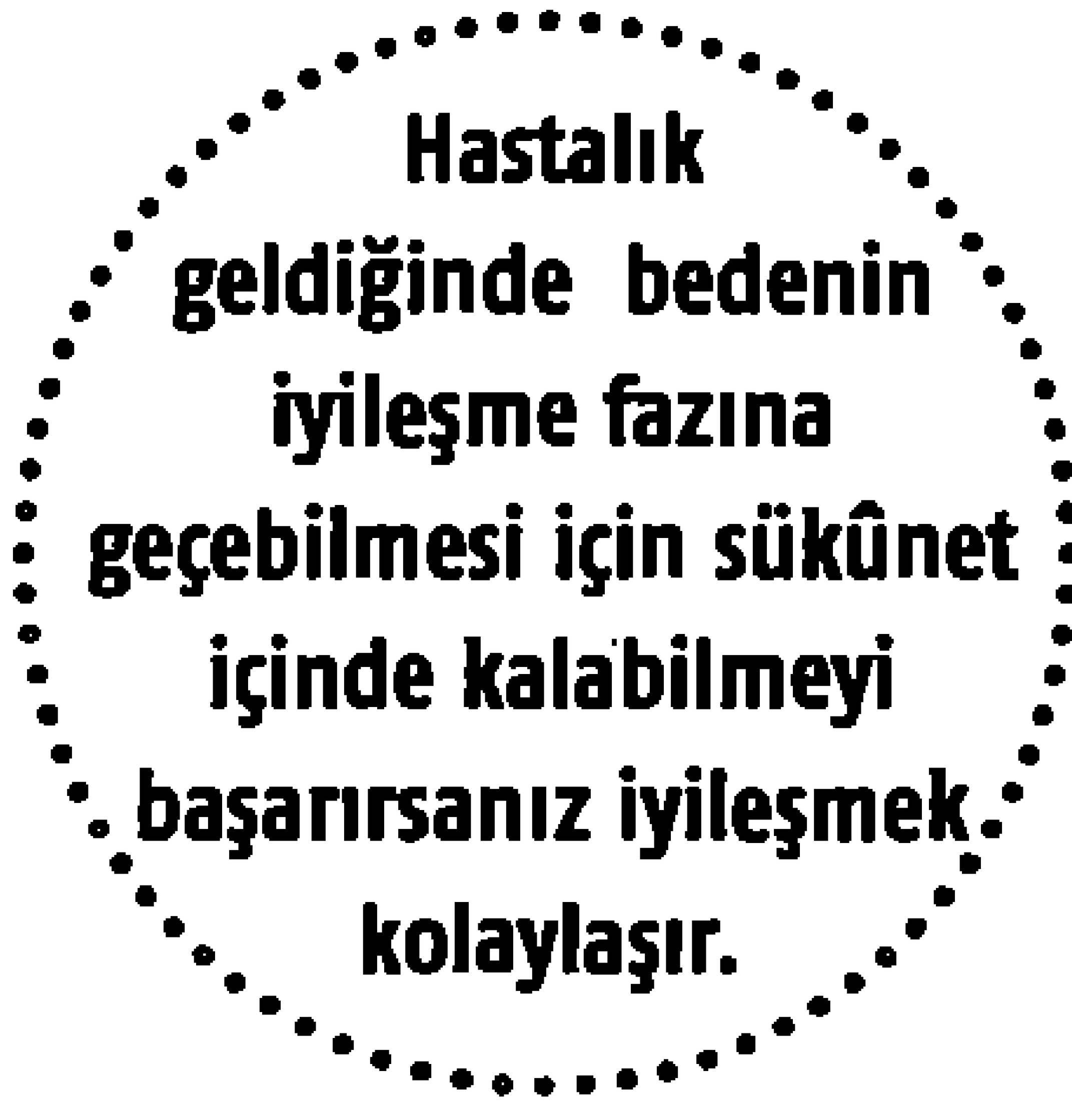
Doğadaki tüm hayvanlar stres reaksiyonuna neden olan tehlike anı bittiğinde süratle onarım fazına geçerler.

Parasempatik faz sırasında iç ve dış tehlikelere karşı tüm güvenlik önlemleri ve istihbarat hizmeti bağışıklık sisteminin tam kapasite devreye girmesiyle karşılanır (*İçimizdeki Hekim*). Bir daha aynı tehlikeyle karşılaşmamak için savunma sistemi daha da duyarlı hale gelir, erken uyarı sistemi aktifleşir.

Çevresel faktörlerin ve bazı hekimlerin nosebo yaklaşımı yüzünden sempatik fazdan çıkmamız zorlaşır.

Sempatik faz uzadıkça uykularımız kaçar, terleriz, kalbimiz çarpar, tansiyonumuz yükselir, elimiz ayağımız buz gibi olur. Organlarımızın bu yükü kaldırma kapasitesi azaldıkça zayıf halkalar belirti vermeye başlar.

İşte size son zamanlarda çığ gibi artan ve çocuklarımıza kadar intikal eden çağımızın hastalıklarının oluş nedeni.



Korku, takıntı, öfke, üzüntü, huzursuzluğa neden olan duygusal çatışmalar sürekli vizyona girer.

Stres gerçeğini doğru değerlendiremediğimiz için sempatik fazda kalma süresi uzuyor, onarım fazı için yeterli süre bir türlü oluşamıyor.

Peki, ama hastalık sırasında sükûnette kalabilmek için ne yapmalıyız?

Hepimizin stres karşısında farklı reaksiyonlar göstermemizin nedeni bilinçaltımızla girdiğimiz duygusal çatışmalardır.

Sükûnet haline geçip orada kalabilmemiz için, hayatımıza giren duygusal çatışmaların nedenini bulup arınmak zorundayız.

Bunun için süratle tekrar kendimiz olup gerçekleri içselleştirecek formata dönmeliyiz.

Üzülerek edindiğim tecrübe, çok akıllı bir insanın sakinleşme ve teslimiyetinin çok daha zor olduğu gerçeğidir. Örneğin bir hekimin kansere yakalanması çok daha dramatik sonuçlanır çünkü bildikleriyle sükûnet fazına geçmesi daha zordur.

Genç yaşlardan beri göğüs kanseri olmaktan fobi geliştirecek kadar çok korkan ve kendi göğüs kanserini erken teşhisle yakalamak için patoloji uzmanı olan bir kadın meslektaşım, göğüs kanserine yakalandığını kendi mikroskobuyla tespit ettikten sonra çok kısa sürede hayatını kaybetti. Bunun sebebi hastalığın iyileşme fazına geçebilmesi için yeterli sükûnetin kesinlikle oluşmamasıydı.

Hastalık döneminin aslında onarım dönemi olduğunu hekimlerin çoğu içselleştirmekte güçlük çekiyor. Ama siz bunu hep hatırlayın olur mu? Hastalık geldiğinde bu bedenin iyileşme tepkisidir. Sükûnet içinde kalabilmeyi başarırsanız iyileşmek kolaylaşır.

Oysa hastalıkların tedavisinde hekimlerin en çok kullandığı cümle "Stres yapmayın!"dır.

Doğal olarak hastalar da hekimlerine şu soruyu soruyor: "Peki siz bunu yapabiliyor musunuz?"

Şimdi gelin hastalıkların asıl nedeni olan, sempatik fazı aktif halde tutan içsel çatışmaları (konflikt) tanıyalım:

- Değer kaybı çatışması
- Saldırı, tehdit çatışması
- Makam kaybı çatışması
- Kirlenme, taciz, tecavüz çatışması
- Tiksinme, iğrenme çatışması
- Sürekli tartışma içinde olma çatışması
- Sindirememe / hazmedememe çatışması
- Kaybetme, terk edilme çatışması
- Aç kalma çatışması
- Ayrılık çatışması
- Ölüm çatışması
- Stres çatışması
- Etrafından pis kokular alma çatışması
- Cinsel korku çatışmalar
- Baskı, mobbing çatışması
- Kaçamama, uzaklaşamama çatışması
- Hamile kalamama çatışması
- Görmezlikten gelme çatışması
- Sevdiğini kaybetme çatışması

Bu içsel çatışmaların kişiden kişiye farklılık göstermesi, yaşam deneyimlerimizi oluşturan bilinçaltı kayıtların farklı olmasındandır.

Hepimiz bilinçaltımızda farklı kodlamalarla donatılmış olduğumuz için, aynı olay karşısında farklı tepkiler veriyor, farklı çatışmalarla farklı organlarımızı etkiliyoruz.

Örneğin aynı işyerinde uzun süredir çalışan dört kişinin aynı anda görevden uzaklaştırıldığını hayal edelim;

1. Örnek:

Ev geçindiren, ailesi ve çocukları için paraya çok ihtiyacı olan, birikimi olmayan bir kişinin işinden uzaklaştırılması sonucu yaşadığı duygusal çatışmayı ele alalım.

Bu durumdaki bir kişinin yaşayacağı çatışma "aç kalma çatışması"dır. Aç kalma korkusuyla gelişen stres reaksiyonu sonucu tehlikeyi ilk fark edecek organ karaciğerdir.

Evrensel biyolojik duyarlılık (EBD) sisteminin bu gibi çatışmalardaki aktarımı, "karaciğer kuvvetlenmeli ve daha fazla güç oluşturmalı" şeklindedir.

Bunun gerçekleşmesi için karaciğerde hücre artışı meydana gelir. Organizmamızın güç (power) sağlayıcısı olan karaciğer, bu çatışmanın içine giren kişiyi bu şekilde hayatta tutmaya çalışır.

İşten çıkarılma haberinin aniliği, şoke edicilik derecesi, dramatik oluşu ve kişiyi yalnızlık duygusu içine sokması halinde kanser hücreleri oluşur.

2. Örnek:

Para sıkıntısı olmayan ancak makamını ya da rütbesini kaybetmekten korkan birinin işinden çıkarıldığında neler yaşayabileceğini inceleyelim. Bu kişinin yaşayacağı içsel çatışmanın adı "makam kaybı çatışması"dır.

Makam kaybının yaratacağı ani şok nedeniyle koroner arterlerde (kalbi besleyen atardamar) ülserleşme ve taşikardi (nabzın normalden hızlı atması) meydana gelir. EBD aktarımı damarların genişlemesi ve kan akışını artırmak üzerine programlanır.

Bu durum "anjina pektoris" adı verilen kalpte şiddetli, batıcı ağrıya neden olabilir.

Çatışma biterse ülserleşmenin olduğu yerde yara iyileşmesi gerçekleşirken ödem ile birlikte damar daralır. Çatışma uzun süre devam ederse iyileşme fazında kalp krizi meydana gelir.

Makam kaybı sonucu yaşanan kriz, tansiyonun ani yükselmesi sonucu beyin kanamasına yol açabilir.

Özellikle askeri düzende yaşayan, rütbeler atlayarak üst rütbelere ulaşan emekli askerlerin, komutanların emekliye ayrıldıktan

kısa zaman sonra yaşadıkları kalp krizinin kaynağı makam kaybı çatışmasıdır. Beraberinde gelişecek duygusal çatışmalar, yine rezonansa girdiği organlarda hücresel değişikliklere yol açar.

3. Örnek:

Sahip olduğu para ve görevi sayesinde kendini değerli hisseden bir kişinin işinden uzaklaştırılmasıyla yaşayacağı içsel çatışmayı ele alalım. Bu örnekteki kişinin yaşayacağı içsel çatışma "değer kaybı çatışması"dır.

Kendimizi değersiz hissetmenin biyolojik aktarımı (EBD), kemiklerde hücre kaybı şeklinde yansır.

Osteoporoz ya da kemik erimesi denilen bu durumun dengesiz beslenme veya hormonal dengesizlikle ilgisi yoktur. Değersizlik duygusu nedeniyle kemiklerde oluşacak negatif etkileşim (ters frekans) sonucunda rezonansa göre baş, boyun, sırt, omuz, kuyruk sokumu, kalça, omurga, bel bacak, diz ve ayaklarda kemik erimesi oluşur.

Çatışmanın bitmesiyle birlikte kemik hücrelerinin yeniden inşa edilmesi sırasında dayanılmaz ağrılar ortaya çıkar.

Değersizlik duygusu sonucu oluşan bu tablo nedeniyle ağrının olduğu yerlerde yapılan radyolojik tetkikler sonucunda sürprizler çıkabilir.

Geleneksel tıp ağrıların nedenini fiziksel bedende tespit etmeye çalıştığı için, ağrı nedeniyle yapılan tetkikler sonucunda yıllardır var olan patolojik değişiklikler ağrının nedeni olarak tespit edilebilir. Dayanılmaz ağrılarından kurtulmak isteyen hasta her türlü teklife açıktır.

Bu tablonun daha açık şekilde anlaşılması için sizlere bir anımı anlatmak istiyorum.

Yıllardır birlikte çalıştığım bir hekim arkadaşım, şiddetli boyun ağrısı nedeniyle benden yardım istedi. Doğal olarak önce EMAR istedim ve tetkikler sonucu inanılmaz bir görüntüyle karşılaştık.

"Daha önce hiç boyun ağrısı oldu mu?" diye sorduğumda "Şimdiye kadar en ufak bir ağrım olmadı" dedi.

Radyolojik inceleme sonucu 7 adet boyun omurunun hepsinde

çift taraflı parmak büyüklüğünde "cervical herni" (boyun fıtığı) gözüküyordu ve bu oluşumun yıllar öncesine dayandığı kesindi. Cerrahlar yedi adet fıtığa cerrahi açıdan hiçbir şey yapılamayacağını söylediler. "Madem yıllardır bununla birlikte ağrısız şekilde yaşam sürdürüyorsun, o halde böyle yaşamaya devam et" denildi. Oysa 1 veya 2 fıtıkla karşılaşılsaydı kesin ameliyat önereceklerdi.

Tedavi olarak son zamanlarda yaşadığı öfke ve gerilimi ortadan kaldırdık. Kas spazmı geçince ağrı yok oldu. Fıtıklar ise ömür boyu arkadaşıydı. Sanırım ne demek istediğimi anladınız

4. Örnek:

Şimdi de çok parası olmadığı halde makama önem vermeyen, kendi değerini bilen ve "Nasıl olsa bir şekilde geçinirim" diyebilen birinin işinden uzaklaştırılmasını inceleyelim.

Ne para, ne makam ne de değersizlik çatışmasına giren hatta atıldıktan sonra bu iş bana göre değilmiş diyen bir kişi hiçbir duygusal çatışma içine girmemiş olur.

Bu şekilde işinden ayrılan bir kişi asla hasta olmaz.

Böyle düşünebilen biri, daha sağlıklı bir yaşam için çok sevdiği işleri yapabilecek özgürlüğe kavuşmuştur.

İşte size aynı işyerinden uzaklaştırılan ancak farklı duygusal çatışmalara girerek kaderini tayin eden 4 farklı kişilik.

"Mastositoz" adında çok nadir görülen bir cilt hastalığıyla mücadele eden bir danışanım, kendisine bu hastalığın sebebinin genetik olduğunun ve stres yapmaması gerektiğinin söylendiğini, bunların dışında bir bilgi edinemediğini ancak kendini ne kadar sakin tutmaya çalışırsa çalışsın iyileşemediğini anlatmıştı.

Oysa kronik hale gelen tablonun iyileşebilmesi için ilgili regülasyon blokajının açılması gerekir.

Geleneksel tıp bağışıklık sisteminde önemli bir yeri olan mast hücrelerinin neden bu kadar çoğaldığını izah edemiyordu.

Holistik tıp bakış açısıyla sebebin 25 yıl önce arka arkaya yaşanmış iki önemli ayrılık şokundan kaynaklandığını bulduk.

Birincisi âşık olduğu kız arkadaşı ikincisi ise omuzuna dövmesini bile yaptırdığı ve çok sevdiği dedesiydi. Bu dönemde yaşanan yoğun stres ve üzüntü, ayrılık çatışması ile rezonansa girdiği için, mast hücreleri duruma el koymuş ve ortamdaki ihtiyacı karşılamak için çoğalmıştı.

Ancak yaşanan ayrılık temasının yaşam planındaki deneyimleri için birinci sırayı teşkil etmesi, bu krizden bir türlü kurtulamamasına neden olmuştu. Hadisenin süresi ve şiddeti kalıcı regülasyon blokajı oluşturmuştu.

O günden bugüne de kimse blokajları açmamıştı.

Danışanıma çok şiddetli ters frekans olarak yansıyan ayrılık çatışmasının yarattığı ani şok ve dramatik tablo, yalnızlık duygusunu depreştirerek, Mastositoz adlı cilt hastalığının iyileşme şansını ortadan kaldırmıştı.

Birlikte çalıştığımızda bu hastalık sayesinde danışanım evrensel mesajı ve yaşam sınavını öğrenerek hayata bakış açısını değiştirmiş oldu. Blokajlar açıldıktan sonra sağlıklı ve huzurlu bir yaşama adım atan danışanım, hayata şimdi ve burada algısıyla bakmayı öğrenerek her anında haz almaya başladı ve bu sayede cilt hastalığı iyileşti.

Cilt problemlerinin ana kaynağı ayrılık çatışmasıdır. Özellikle bağımlı olduğumuz, değer verdiğimiz kişilerle yaşanan ani ayrılıklar cilt üzerinden reaksiyon gösterir.

Saç dökülmesi veya saç kıran (Alopesi) ve Trigeminal Nevralji'nin de öyle.

Migren, aşırı zihinsel aktivasyon sonucu gelişen ve yenilenme (rejenerasyon) için gereken dinlenme molasıdır. Kişilik arayışı, mükemmeliyetçilik ve makam öfkesi en sık duygusal çatışma nedenidir.

Gençlerde daha sık görülen akne yani sivilcelerin kaynağı ise alay edilme endişesidir.

Bu noktada hep aklımızda tutmamız gereken gerçek şudur: Biyolojik sistem sürekli bize yardım etmeye çalışmaktadır ve dokularda oluşan farklı aktivasyonları olumsuz değerlendirmemek gerekir.

Tablo: Örneğin; farklı dokularda oluşan benign (iyi huylu) hücre artışlarına verilen isimler	
Bağ dokusunda hücre artışı:	Fibrom
Yağ dokusu hücre artışı:	Lipom
Kas hücresi hücre artışı:	Myom
Mukoza ve salgı bezlerinde artış:	Polip
Damarlarda hücre artışı:	Anjiom
Kıkırdak ve kemiklerde hücre artışı:	Chondrom
Hormonal bezlerde hücre artışı:	Kist
Ciltte hücre artışı:	Keratoz, siğil
Troid bezlerinde hücre artışı:	Nodül

Bütün bunlar iyi huylu karakterde olup, zihinsel çatışmalarımızla oluşturduğumuz hücre artışlarıdır. Diğer bir tanımlamayla karşı karşıya kalınan problemi atlatmak ve hayatta kalabilmek için gerçekleşen bir destek mekanizmasıdır. Çünkü evrensel biyolojik duyarlılık sayesinde sürekli korunuyoruz.

Hangi duygusal çatışmanın hangi hastalıklara yol açtığını farklı bir kitapta sizlere sunmanın da hazırlığı içindeyim. Şimdilik hastalık olarak nitelendirdiğimiz sağlık problemlerini oluşturan 5 biyolojik yasadan bahsederek bu bölüme son vermek istiyorum.

Bu yasalar "yeni tıp" adı altında 2018 yılında rahmetli olan ünlü Alman doktor Ryke Geerd Hamer tarafından 1981 yılında keşfedildi ancak geleneksel tıbbın onayını ne yazık ki alamadı. Oysa Dr. Hamer'in bu keşfi, tıp alanındaki tüm belirsizlikleri ortadan kaldırıyor. Bugün İsrail'de kanser hastası sayısının çok az olmasının nedeni, orada Dr. Hamer'ın felsefesinin ve beş biyolojik yasanın daha çok kabul görüyor olmasıdır.

1. Biyolojik yasa

Bütün biyolojik programlar içsel-duygusal bir çatışma sonucu ortaya çıkar. Geleneksel tıp alanında tüm reaksiyonların mutlaka bilimsel bir izahı olmalı.

Birinci biyolojik yasaya göre yaşanan duygusal çatışmaya uygun olarak bir organda hücresel değişiklikler oluşuyor. Bu da konuya bilimsel bir format kazandırıyor.

İşinden uzaklaştırılan 4 farklı kişinin yaşadığı farklı duygusal çatışmaların sonuçlarını hep beraber öğrendik.

Anlaşılması gereken önemli konu, içsel çatışmaların özel biyolojik bir ihtiyaç gereğince oluştuğudur. Bu biyolojik program binlerce yıldır insan türünün genetik havuzundan gelerek, belirli bir amaca hizmet ediyor. Bu kutsal amaç, ruhsal gelişim için kullandığımız bedenin sonuna kadar çalışması esasına dayanır.

Böylece karşı karşıya kaldığımız semptomların arkasındaki gerçek nedeni bulabilir ve kaynağı yok edebiliriz. Organizmamız biyolojik bir varlıktır ve her ortama göre bir B planı oluşturabilecek özelliğe sahiptir.

Özellikle dramatik, ani, şoke edici ve kişiyi izole edici duygusal çatışmalar, bedensel hayata devam edebilmemiz için bir B planının devreye girmesine yol açar.

Kanser hücreleri bile beyinle bağlantısını kaybettiğinde oksijensiz, şekersiz, karanlık ortama uyumlanmaya çalışır. Bu yeni ortamda yaşam sürdürebilmek için bir önceki yaşam formatını hatırlayan çaresiz hücreler, yaşamak için kendilerini korumaya alır.

Duygusal çatışma sona erdiğinde ise bağışıklık sistemi tam kapasite devreye girerek yabancılaşmış hücreleri tespit eder ve onları etkisiz hale getirir.

Bunun için tek şart her daim kendimiz olmak ve parasempatik sükûnet fazında kalarak regülasyon blokajlarının açılmasını sağlamaktır... Blokajların açılması ve blokaja neden olan duygusal çatışmanın kaldırılması, bu alanda uzman bir hekim tarafından kolaylıkla sağlanabilir.

2. Biyolojik yasa

Tüm biyolojik program, sempatik (stres fazı) ve parasempatik (sükûnet fazı) olmak üzere 2 faz üzerinden gerçekleşir.

Duygusal çatışmanın yarattığı şok, bedeni normal ritminden çı-

kararak sempatik uyarımı (stres reaksiyonu) başlatır. Böylece uykusuzluk, iştahsızlık, nabız artışı, el ve ayaklarda soğukluk meydana gelir.

Düşünceler, ilgili duygusal çatışma çerçevesinde şiddetli takıntı formatını alır. Bu aşamada yaşananların biyolojik amacı, gerçek nedeni bulmak ve çözümlemektir.

Stres fazı uzun sürdüğü takdirde beden aşırı enerji kaybederek zayıflar.

Duygusal çatışmanın gerçek sebebi bulunup etkisiz hale getirildiğinde, organizma sükûnet fazına geçerek rahatlar. Bu nedenle içsel çatışmanın erken bulunması, hasarın daha az olmasını sağlar.

Böylece metabolizma normale döner, iştah artar, uyku düzelir (iyileşmenin rahat gerçekleşmesi için aşırı uyku isteği başlar), nabız rahatlar, el ve ayaklar ısınır.

Hasar tespiti yapıp onarıma geçen organizma, bağışıklık sistemini tekrar tam kapasite devreye sokar. Bol istirahat, uyku, vitamin-mineral içeren sağlıklı beslenmeyle kişi tekrar sağlığına kavuşur.

Ateşlenme ve ağrıların geliştiği sükûnet fazı, aslında hastalığın iyileşmeye başladığı onarım fazıdır. Bu gerçeği içselleştirip onarım anında çıkan semptomları gerektiğinde semptomatik tedavilerle destekleyerek sakinlikle karşılamalıyız.

İyileşme fazının tam ortalarında birkaç saat sürebilecek sempatik fazla karşı karşıya kalabiliriz. Dr. Hamer'ın epikriz fazı dediği bu faz, beynin ilgili bölgesindeki ödemin geri çekilmesiyle ortaya çıkar ve bu durum onarım safhasında doğaldır.

Duygusal çatışmanın neden olduğu bölgesel beyin ödeminin dağıldığı anı yansıtan bu kriz fazı, beynin ilgili bölgesinde beyaz bir gölge bırakabilir. Beyinde oluşan bu görüntü asla bir metastaz veya beyin tümörü değildir, çünkü sonrasında sabit kalır.

Parasempatik iyileşme döneminin epikriz fazında kusma, bulantı, baş dönmesi, baş ağrısı, çifte görme gibi nörolojik belirtiler kısa süreliğine ortaya çıkabilir.

Doğada olduğu gibi insanlarda gelişen değişimlerin sebebini ararkende resmin bütününü görmeliyiz.

3. Biyolojik yasa

Bütün biyolojik programlar beynin belirli bir bölgesinden yönetilir.

İçsel çatışma nedeniyle hayata geçen biyolojik program (EBD), duygusal çatışmayla rezonansa giren beyin bölgesine uyumlu organda hücre artışına ya da hücre kaybına yol açar.

Beyin sapı ve beyincik aracılığıyla gelişen biyolojik program, ilgili organ veya dokularda hücre artışına, tümör oluşumuna ve fonksiyon artışına neden olur.

Büyük beyin aracılığıyla gelişen biyolojik program ise ilgili doku ve organlarda hücre kaybına, ülserleşmeye ve fonksiyon kaybına neden olur. Hücre kaybı nedeniyle burada kanser hücrelerinin oluşumundan bahsedemeyiz.

Nezleden tutun kansere kadar tüm hücresel değişimler bu biyolojik program dahilinde gerçekleşir.

4. Biyolojik yasa

Tüm mikroorganizmaların bedenimizde yararlı bir görevi var.

Fiziksel bedenimiz 100 trilyondan fazla hücreden meydan gelir. Bunun 10 katı, yaklaşık olarak bedenin % 5'i mikrobiyom yani mikroorganizmadan oluşur.

Simbiyoz yani uyumlu bir bütünlük içinde yaşam sürdürdüğümüz mikroorganizmalar sayesinde onarım fazlarında sağlığımıza kavuşuyoruz. Biyolojik programın gerçekleşmesi mikroorganizmalar sayesindedir.

Geleneksel tıbbın kanser tedavisinde son gelişmeleri yansıtan immünoterapinin güncel tedavi programında uygulanma nedeni, mikroorganizmaların kanser hücrelerini yok edebildiği gerçeğinin kabul görmesidir.

Gerek hücre artışları gerekse hücre kayıplarında devreye giren mikroorganizmalar sayesinde tekrar sağlığımıza kavuşuruz.

Biyolojik programın en önemli silahı mikroorganizmalardır.

Bakterilerin kötü ve hastalık yapıcı olarak tanınma nedeni, ölü

dokularda salgıladıkları toksinlerdir. Bu anlamda yediğimiz gıdalara ve içtiğimiz sulara çok dikkat etmeliyiz.

EBD gereğince toksinlerin oluşumu, ölü dokuların parçalanıp çözülmesi için işlev görür.

Bakterilerimizin amacı bize zarar vermek veya öldürmek değildir. Pozitif ve negatif olarak iki gruba ayrılan mikrobiyom, sağlıklı olduğumuzda simbiyotik yani uyumlu bir yaşam sürdürür.

Hastalık anında yeniden yapılanma ve onarım için harekete geçerek tekrar normal dengeyi sağlar.

Bakterilerin belirli bir bölgede çoğalması, şifa için görev almalarından kaynaklanır.

Bakterilerin ve virüslerin tehlikeli hale gelmesi, korku nedeniyle bağışıklık sistemimizin zayıflamasındandır. Bu nedenle antibiyotikleri kullanırken çok dikkatli olmalıyız. Gerektiği yerde gerektiği dozlarda kullanmalıyız çünkü adı üzerinde anti-biyotik yani biyolojik olmayan bu silahlar kişiyi onarım fazından tekrar sempatik faza götürebilir.

Sürekli boğaz enfeksiyonu geçiren çocukların antibiyotik kullanımıyla iyileştikleri halde kısa süre sonra tekrar hastalandıklarına hepimiz şahit olmuşuzdur.

Bunun sebebi boğaz enfeksiyonuna neden olan duygusal çatışmanın yani kaynağın (gerçek duygularını ifade edememe) yok edilmemesi ve onarım fazında kalınamamasıdır.

İlaçlar veya operasyonlarda enfeksiyonları engellemek için antibiyotikler şart olsa da biz her durumda sükûnet halimizi korumalıyız. Bu şekilde çok daha hızlı iyileşme şanına kavuşuruz.

Dünyaca ünlü kalp cerrahı Dr. Mehmet Öz'ün ameliyat öncesinde moral ve motivasyonun ameliyat sonrası iyileşmeyi anlamlı şekilde etkilediğini ifade etmesi bu açıdan çok doğru bir tespittir.

5. Biyolojik yasa

Bütün biyolojik programlar anlamlı bir amaç için hizmet eder.

Hiçbir şeyin tesadüf olmadığını Albert Einstein'ın sözlerinden biliyoruz.

"Tanrı zar atmaz" veya "Tesadüf Tanrı'nın gizli kalma şeklidir" sözleri kendisine ait.

Biyolojik program (EBD), hastalıklara neden olan içsel çatışmalarımızın kaynağı giderilene kadar devam eder.

Bu gerçekler sayesinde hastalıkların aslında ruhsal farkındalığımızın gelişimi için hizmet ederek mesaj ilettiğini rahatlıkla söyleyebiliriz.

Hastalıklar, ruhsal planımızdan uzaklaştığımızda yol gösterici olarak karşımıza çıkar.

Evrensel yasalar hükmündeki yaşam planımız ve sınavlarımız, biyolojik programın varlığıyla desteklenir. Bu sayede kendimiz olup kendi yolumuzda doğru kararlar vererek ilerlediğimizde, hasta olmamız için bir neden kalmaz.

Kendimizle yüzde yüz bağlantı halinde olduğumuzda evrensel sistemle de tam uyumlu oluruz. İnternet bağlantısına benzetebileceğimiz bu durum, fiziksel bedenimizin sürekli güncellenmesine olanak sağlar. Bu sayede iyileştirme sistemi sürekli aktif halde kalmış olur. Eğer kanserden korkuyorsak yapmamız gereken tek şey güncellemeye açık olmak.

Tüm organizmanın, organların, hücrelerin orijinal dataları morfogenetik alanla bağlantılı enerji bedenimizde bulunur.

Hastalıklar, ruhsal planımızdan uzaklaştığımızda yol gösterici olarak karşımıza çıkar.

Bütünün amacı, okulun bahçesinden tekrar okula girmek, öğrenimimize devam edip özgürleşmek içindir.

Hastalıklar, acılar, kayıplar sayesinde içimizdeki uyanış gerçekleşiyor.

Hepimiz hastalıklar, kaoslar sayesinde hayatın anlamını sorguluyoruz.

Çocuklar neden hastalanıyor?

Sevgili okurum, hastalıkların ana sebebi duygular ve düşüncelerle çocukların neden ve nasıl hasta olduklarını merak ettiğinizi düşünerek, bu konuya biraz daha açıklık getirme ihtiyacı duydum.

Soğuk algınlığı, boğaz enfeksiyonu, kızamık, kabakulak gibi enfeksiyon hastalıklarının duygu ve düşüncelerle ne ilgisi olabilir dediğinizi duyar gibiyim?

Lösemi, menenjit, nörodermit, kanser, kistik fibrozis, pnömoni, hipotroidi, enürezisnoktürna gibi hastalıkların asıl nedeni psikolojik mi?

Özellikle çocuklarda çığ gibi artan obezite, diyabet, alerji, skolyoz, ADHS'nin oluşumunda duygu ve düşüncelerin rolü nedir?

Yaşamında sadece seyirci olduğu halde çocuklar nasıl olur da ağır hastalıklarla boğuşmak zorunda kalıyor?

Konuya girmeden önce tüm canlıların temel yapıtaşının enerji ve enformasyon olduğunu tekrar hatırlatmak istiyorum.

Her şey bir titreşim! Rezonans yasası gereğince hepimiz birbirimizle iletişim halindeyiz. Yaşadığımız ortamdaki çiçeklerimiz, evcil hayvanlarımız nasıl etkileniyorsa, çocuklarımız da etkileniyor. Çocukların bir şeylere şahit olmalarına bile gerek yok. Siz odanızda korku veya endişe içindeyseniz, çocuğunuz kendi odasında olsa bile endişe ve kaygı içinde olur. Tek fark bu korkuyu yansıtma şeklidir. Çiçekler solar, evcil hayvanınız huysuzlanır, zamansız, uygunsuz alanlara tuvaletini yapar veya hastalanır.

Evet, sevgili okurum, çocuk hastalıklarının ana sebebi de kendi öz frekanslarına ters gelen "**negatif frekanslar**"dır.

Geniş spektrumlu antibiyotikler, destek tedavileri ve diğer semptomatik tedaviler çocuk ölümlerini anlamlı ölçüde azalttığı halde, çocuk hastalıklarının kaynağı olan negatif frekanslar ne yazık ki günümüz tıbbı tarafından değerlendirmeye alınmıyor...

Bu durumda hastalıklar semptomatik ilaçlarla iyileşse bile, etken kaynak bulunup ortadan kaldırılamadığı için, aynı hastalık yeniden ortaya çıkabilme riskini taşıyor.

Durumu daha net anlaşılabilir hale getirmek için sizlere mecburi hizmet yıllarında ateşli çocuk hastalıklarını nasıl tedavi ettiğimi anlatmak istiyorum.

Tıp fakültesinden mezun olduktan sonra kura çekimiyle çocuk ölümlerinin çok olduğu Senirkent ilçesine bağlı Esendere nahiyesinin ilk hekimi olarak atandım.

Tıp fakültesinde çocuk hastalıkları stajım sırasında ateşli tüm

çocuklara 10 gün boyunca İ.M. enjektabl antibiyotik uygulandığını öğrendim.

Bu bilgiyi hizmet verdiğim kasabadaki tüm ateşli enfeksiyon hastalıklarına yakalanmış çocuklara uyguladım. Reçetelerine 10 gün boyunca günde 1 ampul antibiyotik iğne yazdım.

Sonuç mükemmeldi çünkü iki yıllık mecburi hizmetim boyunca neredeyse hiç çocuk ölümü olmadı.

Ancak bir süre sonra asıl kaynak bulunamadığı için hastalık tekrarlıyordu.

Kaynağın çevresel negatif enerjiler olduğu hakkında hiçbir fikrim yoktu.

Enerji ve enformatik alan bilimsel tıbbın kapsama alanı dışındaydı.

Çocuklarda hastalığa yol açabilecek negatif enerji kaynakları:

1. Kötü beslenme.
2. Çocuğun yaşadığı evin etrafındaki yüksek gerilim hatları, yeraltı su kaynakları, baz istasyonları, manyetik kirlilikler.
3. Çocuğun yaşadığı evin hijyenik şartlarının elverişsiz olması.
4. Evin içinde öncesinden yaşanmış dramatik, derin üzüntü verici bir hadisenin etkinliği.
5. Anne ve babanın sürekli çatışması, huzurlu bir ortamın olmaması.
6. Çocukların kendilerini güvende hissetmemeleri.
7. Korku / stres.
8. Hamilelik sırasında annenin yaşadığı duygusal çatışmalar, kötü beslenme, sigara ve ilaç kullanımı.
9. Çocuğun anne veya babadan uzak yaşam sürdürmek zorunda kalması.
10. Anne ve babanın yüzde yüz kendi olmaması.

Çocuğun enerji sistemini bozan ters frekanslar, rezonansa girdikleri organların frekansını bozarak hastalanmasına neden olur.

Örneğin çocuk yaşadığı korkuların nedenini anlamıyor, ifade edemiyorsa, sık sık boğaz enfeksiyonu yaşar. Bu durum üst solunum yolu enfeksiyonu, faranjit, larenjit ve pnömoniye kadar gidebilir.

Sıklıkla alerjik reaksiyon geçirmenin kaynağı ortamdaki gerilimin çocuk tarafından tehdit olarak algılanmasıdır.

Anne veya babayla sevgi bağlarının azalması nedeniyle cilt hastalıkları oluşur.

Çocuğun güvensizlik veya değersizlik hissi yaşaması, kemik iliği (örn. Lösemi), pankreas, mide ve bağırsakları olumsuz etkiler.

Duygusal anlamda anne ve baba arasında kalan çocuklarda ve kendini sevmeyen, sevgi arayan çocuklarda omurga eğriliği (skolyoz, kifoz) gelişir.

Ailelerin yaşadıkları korku ve endişeler çocukları çok derin etkileyerek stres reaksiyonunu başlatır.

Obezitenin de ana kaynağı çocukların kendilerini değerli görmemeleri ve sevgi arayışıdır.

Aslına bakarsanız çocuklara doğrudan bir şey öğretmemiz gerekmiyor çünkü çocuklar etraflarındaki her şeyi izleyerek öğrenirler. Bu nedenle öncelikle kendimize dürüst olursak ve kendimize değer verip seversek çocuklar da bunu örnek alır. Çocuklarımıza vereceğimiz en büyük hazine budur.

Aksi takdirde doğru diye öğretilen alışılmış tutum ve davranışlar çocuğa yalan gelir.

Her ülkenin kendine ait morfogenetik bir alandan etkilendiğini anlatmıştım.

Öncelikle çocuğa göre bir anne veya baba rolü oynamamalıyız, kendimiz olmalıyız.

Aksi takdirde çocuklarımız için ileride kötü rol model oluruz.

Kötü hissediyorsak kötü, iyi hissediyorsak iyi olduğumuzu göstermeliyiz. Çocuğumuz için iyi gözükmek zorunda değiliz.

İyi ya da kötü diye de bir şey yoktur zaten. Her türlü duyguyu deneyimlemek zorundayız. Ancak bu sayede özgürleşebiliriz.

Çocuğumuza kötü hissettiğimiz halde iyi gözükürsek, bunun

doğru olduğunu kabul eder ve hayatı boyunca o da öyle olmaya çalışır. Bu şekilde kendini gizleyerek, iyi olmadığı halde iyi gözükmek için çabalar durur.



Oysa ne isek, ne hissediyorsak onu yansıtmayı öğrenmeliyiz.

Aksi takdirde özgürleşemeyiz, korkularımızla yüzleşip vedalaşamayız.

Takip edilmekten, yargılanmaktan, terk edilmekten, yalnız kalmaktan, başarısız olmaktan korkarak hayatımıza dublör sokarız.

Zorlu yaşam sınavlarında yerimize dublör sokarsak, ders almamız gereken deneyimimizden kaçmış oluruz. Oysa her sahne bir deneyim, her deneyim bir öğrenim, her öğrenim özgürleşmemiz için bir adım demek.

Dublör kullanarak sahneden kaçış, öğrenimimizi durdurur.

Hayatımıza sunulan sahneleri kabul etmeliyiz.

Çocuklarımız bizim tekâmül aracımız, aynamız.

Çocuğun ruhsal gelişim için seçtiği anne ve baba, yaşam sınavları ve deneyimlemek istediği tema için özeldir.

Bu nedenle sağlıklı bir ruhsal tekâmül için anne ve baba gerçek rolünü yansıtmalıdır.

Aksi takdirde çocuklar yaşam sınavları için büyük sıkıntı çeker ve bu nedenle korkup ailelerine bağımlı olur.

Kendi yaşadığımız duygusal çatışmaların sırf çocuğumuz acı çekmesin diye üstünü örtersek, görmezden gelirsek, yol gösterici olamayız. Eğer çocuk öfke kontrolünü geliştirmek için dünyaya gelmiş ise, öfkeli bir anneye ihtiyacı vardır. Parayla sorunlarını deneyimlemek için parayla sıkıntı yaşayan babaya, maddi güvensizliğin yaşandığı ortama ihtiyacı vardır.

Çocuğun sağlığını tehdit eden en önemli faktör, dürüstlüğün olmadığı bir ortamda kendini güvensiz hissetmesidir.

Çocuklarla olan karşılıklı dürüst iletişimimiz, aile içinde güvenilir bir ortam yaratacaktır, bundan emin olabilirsiniz.

Güven verici dürüst bir ortam, duygusal çatışmaları yok ederek hastalıkların oluşumunu engeller.

Çocuklarımız doğduklarında yüzde yüz kendi olarak dünyaya gelirler. Anne ve babalarının da öyle olmasını isterler. Bu nedenle çocuklarımızı ülkenin gelenek ve göreneklerine uygun hale getirmek yerine onları oldukları gibi kabul ederek, yaşadığımız problemlerin kaynağını kendimizde aramalıyız. Çocukların bizlere yaydığı saf sevgi enerjisini kabullenip uyumlanmalıyız. Bu sayede bizlere yüklenmiş suçluluk duygularından özgürleşip, kendimizi cezalandırmaktan kurtuluruz.

Çocuklar için son satırlarımı cinsel istismar konusuna ayırmak istiyorum. En çok korktuğumuz, çocukların cinsel istismara uğramamaları için özellikle annelerimize büyük görev düşüyor.

Bunun için öncelikle çocuklarımıza hayır demeyi öğretmeliyiz. Çocuklara cinsellik hakkında doğru bilgilerle cinsel eğitim vermeliyiz. Çocukların cinsellik hakkındaki sorularına "Sus, ayıp, günah, bir daha böyle şeyler duymayacağım" yerine çocukların anlayacağı dilde tatmin edici cevaplar vermeliyiz. Çocuğa özel bölgelerini anlatmalıyız ve her türlü merakını gidermeliyiz.

Dış faktörlerin hastalıklar üzerindeki etkisi ve almamız gereken önlemler:

- Dış etkenler açısından dikkat etmemiz gereken en önemli konu, çocuğun yetiştiği ortamın negatif frekanslardan uzak olmasıdır. Bunun için evimizi her gün suyla temizlersek (içine doğal tuz ve sirke koyarak), havalandırırsak, güneşin girmesine izin verirsek, çocuğun yaşam sürdürdüğü mekândaki negatif enerjiler temizlenir.
- Çocuğun yattığı odaya asla manyetik kirlilik yaratacak elektronik alet (TV, cep telefonu, bilgisayar) koymamalıyız.
- Çocuklarımızı sık sık yıkamalıyız.
- Dağınık bir ortamda yaşam sürdürmemeliyiz.
- Negatif enerjilerin dağılması için tütsü (adaçayı gibi), aromatik kokular kullanabiliriz.

- Tartışmanın yaşandığı bir ortamda beklemiş sürahideki suyu içmeyin, içirmeyin. Su kayıt cihazı gibidir, her türlü frekansı kaydeder.
- Evinizin altından yeraltı suyu geçiyorsa veya yakınından yüksek gerilim hattı, baz istasyonu bulunuyorsa mümkünse taşının, çocuğunuz için bunu yapın.
- Emzirirken çocuğunuzu sevin, ona sevdiğinizi hissettirin.
- Sevgi ve güven ortamı olmadan sağlık olmaz.

Son olarak tekrar hatırlatmak isterim:

Hastalıkların gerçek nedenini bulup ortadan kaldırmadığımız sürece hastalıktan kurtulduğumuzu söyleyemeyiz.

Yaşam sevinci ve güven ortamında yaşayan çocuklar kolay hastalanmaz!

5. bölüm

Temel elementler ve yaşam sınavlarımız

Boyutlar ve özellikleri

Dünyamız 5 seviye ruhsal boyut farkındalığına sahip insan türüyle dolu olup fiziksel bedenli yaşamımızda çıkabileceğimiz en üst boyut 5. Boyuttur.

Fiziksel, astral, mental ve spiritüel bedenden oluşan varlığımız, maddesel alanda 7 ayrı elektromanyetik alanın (EMA) bir bütünüdür.

Alt 3 EMA fiziksel alan, üst 3 EMA ruhsal alan ile rezonans halindedir. 4. EMA olan kalp merkezi, farkındalık olarak fiziksel alandan ruhsal alana geçiş yaptığımız evrensel sevgi merkezidir.

Birileri için değil mutlak kendimiz için yaşamamız gerektiği bilinci 4. Boyut seviyesinde gerçekleşir. Bu nedenle alt boyut (1., 2.) bilince sahip insanların spiritüel gerçeklere karşı korkak ve kapalı olması normal karşılanmalıdır.

Sahip olduğumuz unvan veya rütbelerin (dünyevi makamlar), ruhsal bilinç seviyemizle bir ilişkisi yoktur.

Buna göre ruhsal makamı düşük olan bir insan, yüksek bir dünyevi makama sahip olabilir ya da tersi.

5 duyuyla algıladıklarımızın bir enerji olduğunu ve her birimizin farklı frekanslara sahip olduğunu unutmamalıyız.

Şimdi gelin hiyerarşik düzen içindeki farklı bilinç seviyelerinin nasıl oluştuğunu, kaynaktan çıkan enerjinin maddesel âleme nasıl yansıdığını ve kaynağa nasıl geri döndüğünü öğrenelim.

Fiziksel yasalar gereği, nötr kaynaktan çıkan enerji, pozitif kutup ile ayrılır (involusyon) ve negatif kutup ile tekrar kaynağa geri döner (evolusyon).

Bu enerji döngüsü sayesinde frekanslar üzerinden enformatik alışveriş gerçekleşir, tüm maddesel dünya (canlı ya da cansız) buradan oluşur.

Bizi var eden nötr kaynağın her inançta farklı isimleri vardır. Biz bu kaynağa ALLAH deriz bir başkası TAO, BRAHMAN veya GOD der...

Bu enerji döngüsü sayesinde İslamiyet inancında olan tüm Müslümanlar, Allah'ın ruhuyla, Hıristiyanlar ise GOD yani TANRI ile birlik ve bütünlük içindedir.

Negatif / Pozitif veya Yin / Yang olarak nötr kaynaktan polarize olan enerji, holografik olarak hiyerarşik bir düzen içinde alt elektromanyetik alanların oluşumuna imkân sağlar.

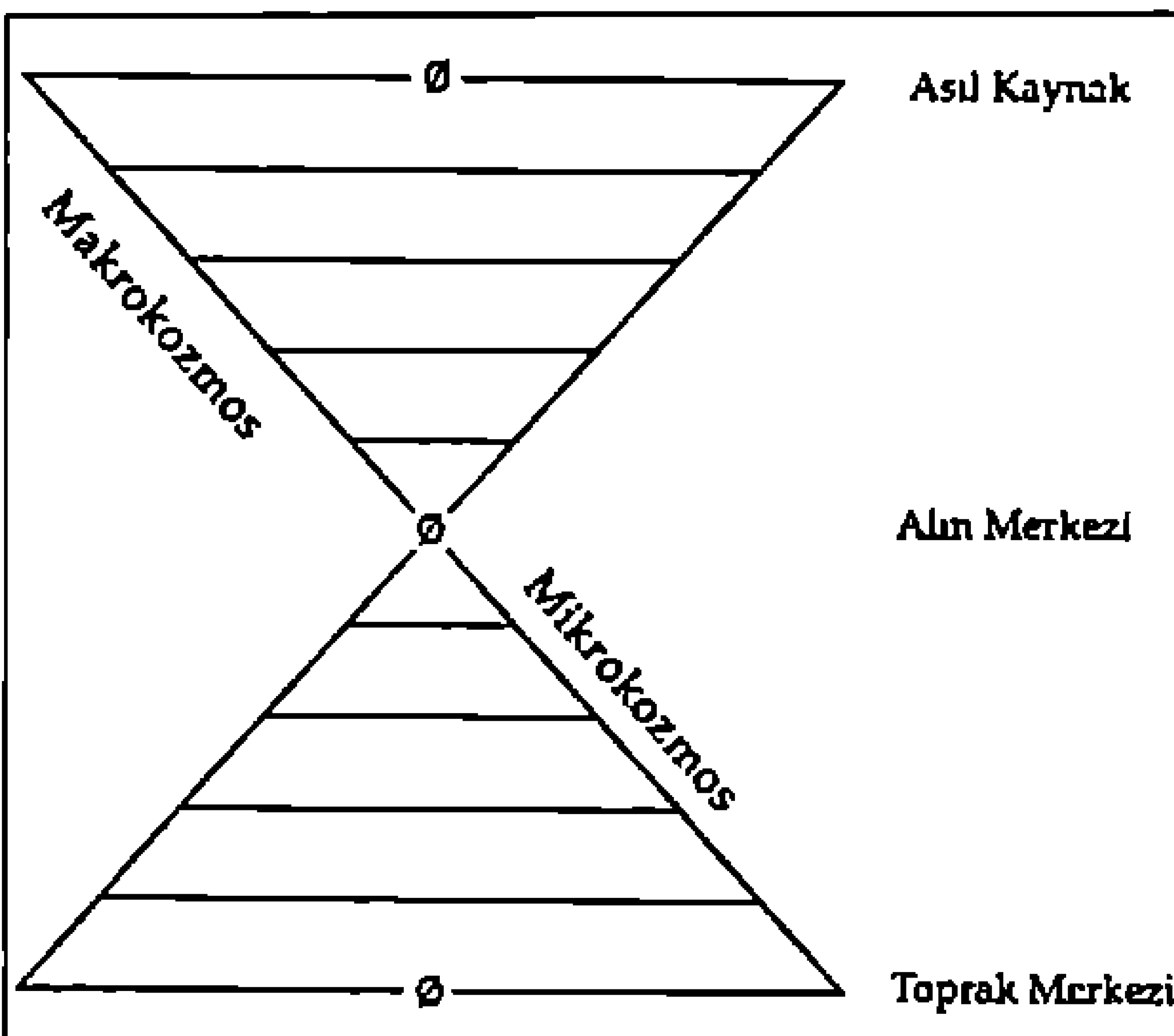
Her alt alan bir bilinç seviyesini yansıtır.

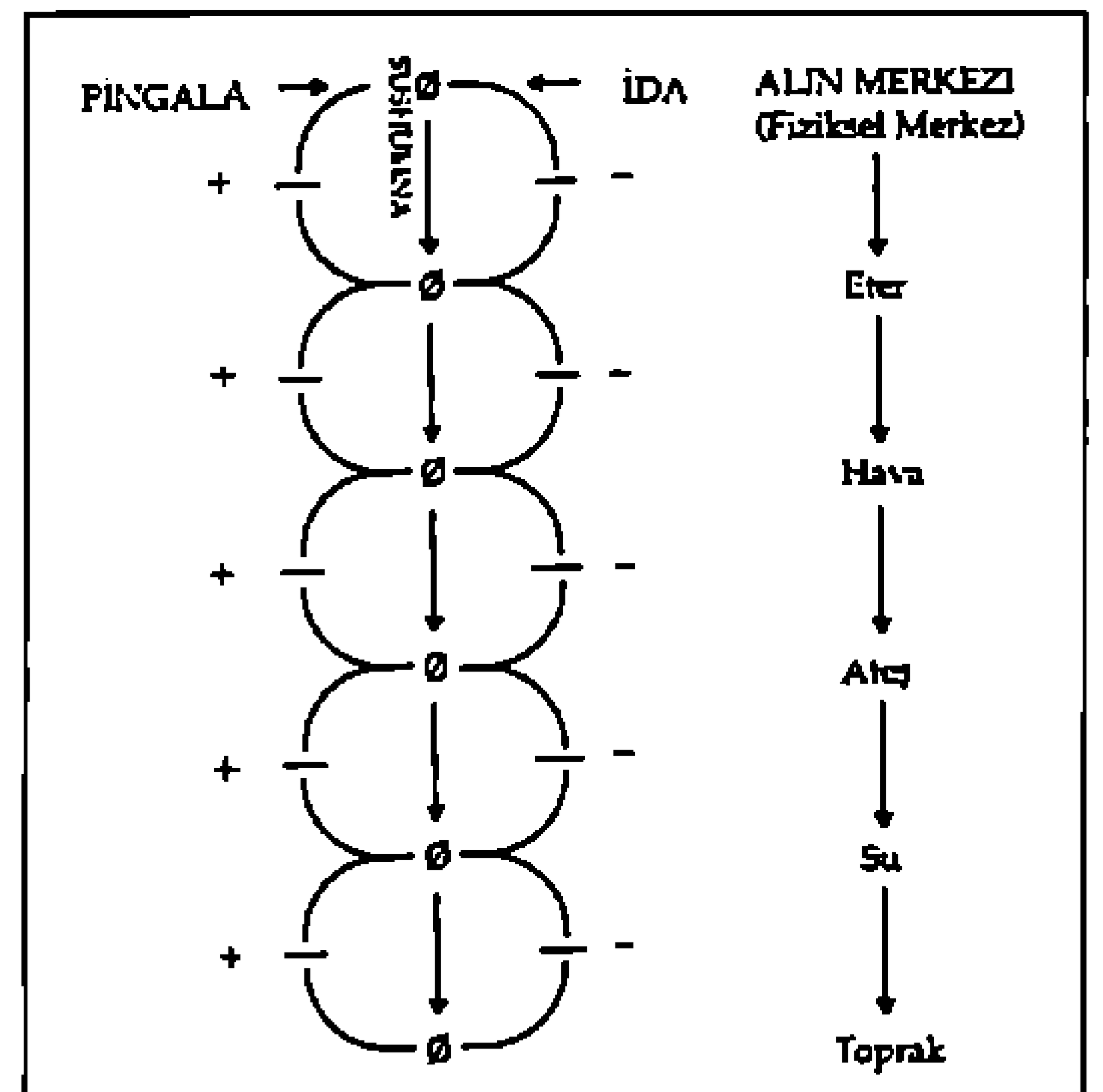
Makro sistemin mikro sistemi olan fiziksel bedenimiz, kendi içinde 7 elektromanyetik alandan, 7 endokrin bezin katalizör vazifesi görmesi sayesinde oluşur.

Her endokrin bez sayesinde yeni bir nötr kaynak ve böylece farklı rezonanslara imkân veren yeni frekans alanları oluşur. Her bir EMA, yeni bir nötr kaynak demektir.

Bilinç olarak makro sisteme geçiş 6. Boyut seviyesinde gerçekleşir.

6. Boyutun endokrin bezi hipofiz, 7. Boyutun endokrin bezi epifiz'dir.





Bir alttaki nötr kaynağın oluşumunu sağlayan Tiroit bezi, 5. Boyutu oluşturur ve "eter alan" adını alır.

Boyut itibariyle dünyamızı oluşturan temel elementler, sırasıyla hava, ateş, su, toprak şeklinde fiziksel bedenimizin elektromanyetik alanlarıyla rezonans halindedir.

Fizik bedenimizi oluşturan elektromanyetik alan ve frekansların endokrin bezlerle gitgide indirgenmesiyle birlikte, elle tutulur maddesel formatımız toprak elementi meydana gelir.

Tablo: Elementler-bezler

Hava elementi 4. Boyut (SPİRİTÜEL BEDEN)	Timüs bezi
Ateş elementi 3. Boyut (MENTAL BEDEN)	Pankreas bezi
Su elementi 2. Boyut (ASTRAL BEDEN)	Yumurtalık bezleri
Toprak elementi 1. Boyut (FİZİKSEL BEDEN)	Böbreküstü bezleri

Temel elementler polarizasyon oluşturarak nötr, (+) ve (–) kutuplara sahiptir.

Buna göre ilgili temel elementin bir yerindeki bir problem diğer kutuplara da yansır.

4. EMA hava elementi:

- Nötr alanı önde kalın bağırsaklar/ arkada böbrekler.
- (+) kutup önde göğüs-akciğerler/ arkada omuzlar.
- (-) kutup önde baldırlar / arkada ayak bilekleri.

Örneğin böbrek problemlerinde, omuz ve ayak bileklerinde yansımalar oluşabilir. Omzumuzda bir türlü geçmeyen bir ağrının kaynağı kalın bağırsaklar olabilir.

3. EMA ateş elementi:

- Nötr alanı Solar pleksus (sindirim, metabolizma, güç, sıcaklık)
- (+) kutup gözler (zekâ, içgörü, gözlerde canlılık)
- (-) kutup uyluklar (motor güç, aktivite, hareket).

2. EMA su elementi:

- nötr alanı önde üreme organları / arkada kuyruk sokumu
- (+) kutup önde göğüsler / arkada omuz bölgesi
- (-) kutup önde ayaklar / arkada aşil tendonu bölgesi.

1. EMA toprak elementi:

- nötr alanı kalın bağırsaklar (boşaltım sistemi)
- (+) kutup boyun
- (-) kutup dizler (toprak bağlantı desteği).

Temel elementlerin polaritelerini oluşturan nötr alan, (+) ve (-) kutup bağlantılarını bildiğimiz takdirde, oluşan hastalık veya şikâyetlerimizin birbiriyle bağlantısını daha kolay öğrenmiş oluruz.

Örneğin diz ağrılarımız ile birlikte boyun ağrısı çekmemiz ve kalın bağırsak problemi yaşamamız tesadüf değildir.

Her biri için ayrı doktorlara veya branşlara gitmemiz gerekmez.

Bu üç belirti birden yaşandığı takdirde problem 1.EMA yani toprak elementine aittir.

Bu durumda toprak elementindeki enerji döngüsünü bozan sebepleri ortadan kaldırmamız yeterli olacaktır.

Toprak elementi probleminin temel nedeni ise hayata güvensizlik, dert etme, değersizlik hissi ve gelecek korkusudur. Dramatik, şoke edici ve izole edici hallerde kanser gelişebilir. Bu problemleri aşmamız için bilinçaltına girmiş kayıtları silmemiz ve tekrar hayata güveni sağlamak gerekir.

Bu sayede diz, boyun ve kalın bağırsak problemleri aynı anda kalıcı olarak iyileşmiş olacaktır.

Bu tür örnekleri yukarıda anlattığım polarizasyonlara uygun olarak çoğaltabiliriz.

Elektromanyetik alanların özellikleri bununla da bitmiyor.

Her boyut farklı bir elektromanyetik alandan (EMA) oluşur ve ilgili organlarla rezonansa girer.

Her EMA kendine özgü renk, ses, duygu, duyu, tat ve kokudan beslenir.

Dünyanın atmosfer tabakasında var olan 7 elektromanyetik ala-

nı (Schumann rezonansları) gökkuşağını oluşturan 7 renk sayesinde gözlemleyebiliyoruz.

En düşük frekans kırmızı renkten başlayarak sırasıyla turuncu, sarı, yeşil, açık mavi, çivit mavi ve magenta ile karşılaşıyoruz.

Dünyanın atmosfer tabakasını oluşturan 7 EMA'nın fiziksel bedenimizde de olması, holistik sistemin algılanması için güzel bir örnek teşkil ediyor.

Şimdi gelin teker teker EMA'ları oluşturan elementlerin kendilerine ait özelliklerini ve etkileşimlerini en alttan, toprak elementinden başlayarak karşılaştıralım.

1. EMA (Toprak elementi) - "Fiziksel beden"

Tezahürün en alt katmanı olan toprak elementi aynı zamanda 1. Boyut bilincin yansımasıdır.

Burası enerjinin son şeklini aldığı yerdir. Statiğimiz ve sağlamlığımız bu enerji alanının gücüne bağlı.

Bu bölge yere sağlam basma ve dünyayla baş edebilme konusunda gücümüzü gösterir.

Bir ağacın kökleri ne kadar derine ulaşırsa o kadar dik ve sağlam göğe yükselir.

Bizler de enerjimizi ne kadar derin toprağın içine gönderirsek, o kadar dik olur, yere sağlam basarız.

Bu sayede toprağın içindeki minerallerden faydalanabiliriz, kemiklerimiz, kemik iliğimiz ve sinir sistemimiz son derece güçlü olur.

Enerjimizin derinlere kök salması için hayata evet demek, güvenmek, kabullenmeyi öğrenmek, esnek olmak gerekiyor.

Aksi durumda gittikçe öne, toprağa doğru eğrilebiliriz (örn. Ankilozan spondilit), kambur hale gelebiliriz, topraktan yeterli mineral alamadığımız için osteoporoz başlar, kemik iliği problemleri sonucu kan hastalıkları oluşabilir, sinir sistemimizde plaklar meydana gelebilir. Toprak elementi polarizasyon neticesi nötr kalın bağırsak, (+) boyun ve (-) dizlerde aynı anda problemler, ağrılar yaşarız. Kanama olmadığı halde topraktan yeterli demir alamadığımız zaman

anemik olabiliriz. Dünyanın manyetik alanını oluşturan demirin enerji yoluyla alınamaması (1. çakra blokajı) sonucu anemi şikâyeti olan hastalar toprak yeme ihtiyacı hissederler.

İhtiyaç duyduğumuz mineralleri frekans yoluyla temin edebilmemiz için toprak elementinde enerji akışı açık olmalıdır. Hedefimiz hayata ve geleceğe olan güvensizliği bilinçaltı kayıtlarından temizlemek ve topraklamayı engelleyen blokajı ortadan kaldırmak olmalıdır.

Hayata güvensizlik sonucu yaşadığımız endişe ve takıntılara ayrı bir parantez açmak isterim.

Doğadaki tüm canlılar çevresinde duyduğu farklı sesler karşısında hareketsiz kalır ve tehlikeyi değerlendirir. Halk arasında "donakalmak" olarak ifade edilen bu ön tedbir sayesinde hayvanlar ya kaçmaya başlar ya da savaşır. Sonuç ne olursa olsun endişe ve korkuları uzun sürmez çünkü doğadaki hayvanlar takıntı yapmaz, sorgulamaz, soru sormaz. Bu nedenle tehlike geçtiği anda hiçbir şey olmamış gibi hayatlarına devam ederler.

Bir tek insanlar senaryoyu farklı versiyonlarda içinde yaşatır, gündemde tutar ve donakalmayı sürdürür. ALS (Amyotrofik lateral sklerozis) hastalığının temel nedeni, endişe ve takıntı nedeniyle tedbir olarak sürekli hareketsiz kalma durumudur.

Korku devam ettikçe dizlerimiz titrer (diz ağrısı), kalın bağırsaklarımız hastalanır (kolit veya hassas bağırsak sendromu), boynumuz sertleşip düzleşir (boyun problemleri).

Toprak elementi ile problem yaşadığımız takdirde sabit fikirli, dikkafalı oluruz, esnek olmakta zorlanırız.

Toprak ile manyetik bağlantımızı kestiğimizde dokular yeterli enerji alamadığı için cilt ve dokularda sarkmalar meydana gelir.

Hayatın içinde almamız gereken pozisyonu bir türlü bulamadığımız zaman, hemoroit veya varis gibi damarsal hastalıklara yatkın hale geliriz.

İskelet yapımızda yaşadığımız problemler, kemik, kıkırdak, eklem ve bağ dokusuyla ilgili yaşadığımız semptom ve ağrıların adresi yine toprak elementidir.

Bel ve kalçadan başlayıp bacak arkasından baldırlara ve ayak

tabanına kadar oluşan ağrıların ve krampların nedeni (örneğin siyatik) kabullenememe ve korkulardır.

Hayatta kalabilmek için mücadele veren 1. Boyut farkındalığa sahip ruhların temel ilgi alanı barınma, beslenme, iletişim ve üremedir.

Hayvanlar âlemi ile 1. Boyut insanlar arasındaki en önemli fark, hayvanların Tanrı ile bir sorunları olmayışıdır.

Bunun yanında hayvanların insanlarla tek derdi, insanların sevgisizliği ve acımasızlığıdır.

Hücresel hafızalarındaki kayıtlara göre hareket eden hayvanlar, sahip oldukları doğal yetenekleri kullanarak yaşam sürdürür.

Beslenmek için coğrafi iklim koşullarına göre uygun bir ülkeye göç etmek zorunda olan bir kuş bazen binlerce kilometre uçmak zorundadır. Hiçbir kuş "Ben bu sefer göç etmek istemiyorum" demez.

İnsan türü dışında tüm canlılar, kendilerine sunulan yaşam programına kutsal anlamda bağlıdır.

Hayvanlar âlemindeki doğal denge, insanoğlunu hayrete düşürür nitelikte. Mevsim değişikliği nedeniyle beslenmek için konum değiştirmek zorunda kalan zebraların güzergâh üzerindeki nehri geçmek zorunda kalması, timsahların her sene bekledikleri ziyafete dönüşür. Timsahların burada pusuda beklemesi tesadüf mü sizce?

Yüksek bilince sahip ülkelerin metropollerinde yaşam sürdürmek isteyen 1. Boyut ruhlar, sahiplenilmeye çok ihtiyaç duyar. Sahibi sayesinde aç kalmadığı ve barınabildiği sürece sorun yoktur. Sahibinin sözünü, isteklerini bu nedenle harfiyen yerine getirirken mutlu olurlar ve aynı zamanda sahibinin mutluluğuyla beslenirler.

1. Boyut insana emretmek, rica etmekten daha anlamlıdır çünkü sahiplenildiğini hisseder.

Onlar da herkes gibi hayatın içinde sağlam bir temele ve desteğe sahip olmak ve dik durabilmek için öğrenim içindedirler.

Yüksek boyut bilincine sahip olsak da ilgili boyutun temasıyla ilgili toprak elementi problemi yaşayabiliriz.

Bu durumda toprak elementiyle yaşadığımız sıkıntılar iki tür duy-

guyla hayatımıza yansır: Dert etme ve stres!

Obsesif kişiliklerin temel sorunu hangi boyutta olursa olsun toprak elementidir.

Bu sorunla yaşam sürdüren insanların illa 1. Boyut olmaları gerekmez. Her boyuttan insan kendi yaşam sınavları çerçevesinde obsesif olabilir.

Takıntılı ve stresli insanlar, çevrelerinden değer göremediklerinden şikâyet eder. Bu nedenle gelecek korkusu yaşarlar.

Toprak elementi ile yaşanan problemlerle oluşan duygusallık, hayattan tat almayı zorlaştırır ve sürekli tatlı yeme ihtiyacını doğurur. Stres nedeniyle sürekli tatlı ihtiyacı içindeyseniz toprak elementiyle bir sorununuz var demektir. Bu durum insülin direncinin gelişmesi sonucu diyabet hastalığına yol açabilir.

Stres ise "istemediğin bir şey yapmak zorunda kalmak" sonucu gelişir ve MİDE enerji dengesini bozar. Mideyle ilgili sorunların ve hastalıkların sebebi budur.

Toprak elementi problemlerinde karşımıza çıkabilecek fiziksel sorunları şunlardır:

1. Pankreas sorunları (diyabet, tümör)
2. Mide sorunları (ülser, gastrit, tümör)
3. Anüs sorunları (hemoroit vs)
4. Rektum sorunları (polip vs)
5. Kuyruk sokumu sorunları
6. Boyun-kalın bağırsak-diz sorunları
7. Kemik iliği sorunları (kan hastalıkları)
8. Artroz / Artrit / Romatoitartrit
9. Şeker bağımlılığı
10. MS, (Multipl Skleroz), ALS (Amyotrofiklateralsclesroz)
11. Kalça ve bacaklarda yağ birikimi

Toprak elementi konusunda yaşadığımız problemleri şu yollarla aşabiliriz:

1. Kendimiz olmak ve kendimize güvenmek.
2. İnsan dışında doğadaki her şeye güvenebileceğimizi algılamak.
3. Kabullenmek ve enerjimizi manyetik alana köklemek.
4. Gelecek endişesinden kurtulmak (bilinçaltı).
5. Dert etmemek (bilinçaltı).
6. Stres kontrolü.
7. Kırmızı renkler tercih etmek (kıyafet, oda, gıda).
8. Kök bitkiler yemeyi tercih etmek (patates, soğan, sarımsak, havuç, şalgam vs).

2. EMA (Su elementi) - "Astral beden"

2. Boyut farkındalığına yükselmiş ruhlar, duyguyu keşfetme yoluna girmiş ruhlardır.

2. Boyut bilinci, ülkemizde yaşayan insanların çoğunluğunu teşkil ediyor.

Bu boyuta çıktığımızda karşımıza çıkan yaşam sınavı, duygusal bağımlılıklardan arınmak, duygusallığı kontrol etmek ve hayatın gerçeklerini kabullenmektir.

2. Boyutun korkulan realite yani ölüm veya hastalık korkusudur.

2. Boyut bilincine sahip insanların Allah'a inançları tamdır ancak Allah'ın özellikle en çok kendilerini sevdiğini düşünürler.

Duygularımızı yöneten su elementi, aynı zamanda bilinçaltımızı, içimizdeki çocuğun karanlık yüzünü hayatımıza yansıtarak onunla yüzleşmemize neden olur.

Aynı zamanda üreme ve cinsel problemlerle ilgili rezonansa girdiğimiz alan yine 2. EMA yani su elementidir.

Böbrek, mesane, idrar yolları, yumurtalık, rahim, cinsel organlarla ilgili hastalıklar, çocuk sahibi olamama, kısırlık problemlerinin kaynağı yine su elementidir.

Anne, baba, partner, arkadaş bağımlılıkları, yeme bağımlılığı, si-

gara, alkol, uyuşturucu bağımlılığı, su elementi ile yaşadığımız duygusal problemler nedeniyle hayatımıza girer.

Düşük boyutlu toplumların yaşadığı yoğun duygusal bağımlılık, aile fertlerinin kendilerini güvende hissetmeleri için, ailesel birlik ve beraberliğin kuvvetli olmasına neden olur.

Lokal bir lobi haline gelen aile ortamı, doğru zamanda doğru adımın atılması niyetiyle, hiyerarşinin hüküm sürdüğü bir kurum haline gelir. Aile içinde herkes birbirini destekler. Aile her şeydir! Büyüklere saygı gösterilir, küçüklere sevgi.

Buraya kadar her şey kulağa hoş geliyor ancak bunun esas sebebi, yüzlerce yıl içinde oluşmuş toplumsal algıdır.

Bu algıya göre ailenin her ferdi birbirine destek formatında yaşam sürdürür ve doğrusunun bu olduğu kabul edilir. Artık kendimiz için değil önce aile sonra başkaları için yaşadığımızın farkında bile olamayız.

Bütünlüğü korumak ve genişletmek için aileye yeni dahil olan her kim olursa olsun, aile kurallarına aynı saygıyı gösterip uyum sağlamak zorundadır.

Bu büyülü kodlama sayesinde kendi varlığımızın önemi otomatik olarak ikinci planda kalır.

Önce büyükler sonra küçükler! Herkes aile içinde rütbesine uygun hizmet etmek zorundadır.

Kendin olmak, kendin için yaşamak aile kurumu için asla kabul edilemez bir isyandır; bu durumda. "Sen kimsin?" diye sorarlar...

Bununla birlikte aile düzenini korumak adına hücresel bilinçaltı kodlama devam eder.

Örneğin "Kardeşinden sen sorumlusun" veya "Sen akıllısın, her şeyi başarırsın" şeklindeki bilinçaltı kayıtları aile kurumunun hiyerarşik düzeni için çok önemlidir.

Hiçbir aile üyesi bu sorumluluğu alanın nasıl bir yük altında ezilebileceğini düşünemez. Sorumluluğu yüklenmiş aile bireyi farkında olmadan bu görevi kutsal olarak algılar.

Aile büyükleri bu kutsal görevi kendisine layık görmüştür bir kere.

Doğal olarak artık kendin için yaşamak çok zordur.

Bu nedenle ruhsal gelişimin önü kapanır.

Dahası yüklenen sorumluluklar nedeniyle suçluluk duygusuna girme ihtimali yüksek olan ilgili aile ferdi bu nedenle kendini cezalandırır. Otoimmün hastalıkların kapısı böylece açılmış olur.



Ölüm ve hastalık gibi korkular yaşayan aile kurumu, tüm fertlerin ruhsal tekâmülüne darbe vurduğunun farkında bile değildir.

Türkiye'nin geleneksel yazılım programı genlerimizdedir. Anne ve babanın üç kuşak geçmiş genetik kodları morfogenetik alan üzerinden hücresel kayıtlarımızdadır.

Kendi olamayan, ruhunu eğitemeyen ve bu nedenle yaşamdan haz almak için suni kaynaklar arayan bir toplum olduğumuz acı bir gerçek.

Sigara, alkol, uyuşturucu tüketim ihtiyacı; aşırı tatlı yeme arzusu; alışveriş çılgınlığı, bu nedenle küresel sermayenin iştahını kabartıyor.

Üniversite mezunları sevdiği işi bulamıyor, eş seçimlerinde hayal kırıklıkları yaşıyor.

Bütün bunların ana kaynağı, kendimiz için yaşama şansının küçük yaşlarda elimizden alınmış olmasıdır.

Toplumun en küçük temsilcisi olan çekirdek ailenin program ve yasaları böyle kodlanmış.

Oysa evrensel yasalar ruhsal gelişimimiz için çalışıyor ve bunun için yüzde yüz kendin olmalısın diyor!

İşte size 2. Boyut yaşam formatı!

İyi insan olsak da kendimizi yaşamdan geri plana çekersek, sonuçlarına katlanmak zorundayız. Evren tekâmül için dünyaya geldiğimizi sürekli bize hatırlatır.

Su elementi ile yaşanan problemler sonucu özellikle sıvı elektrolit dengesinden sorumlu böbrekler ve mesane etkilenir. Su elementinin merkezi pelvik bölge (leğen bölgesi) olup, bu bölgedeki tüm organları dengeler. Aynı zamanda bel omuru (L1-5) ile kuyruk sokumundan sorumludur.

Duygusal sorunlar ve korkular bu nedenle belimize, kuyruk sokumuna yansır.

Su elementi bilinçaltı duyguları ve derin iç dünyamızı yönetirken

enerji ilişkilerinde bir üst boyut olan hava elementiyle dengeliyse, katı inanç sistemlerine kilitli kalmadan, yeni içgörülerle kolayca akıcı ve esnek bir zihne sahip olmamızı sağlar.

Su âlemi bilinçdışıdır, bu nedenle bütün rüya akımlarını ve rüyaların bize verebileceği bilgileri yönetir. Yüksek bilgilere sahip olma şansımız, suyun dinginliğiyle mümkündür ancak. Suyun dibini bulandırmadan görebildiğimiz sürece adımlarımızı doğru atarak zarar görmeden ilerleyebiliriz.

Bunun için duygusal yüklerimizden kurtulmak zorundayız.

Bir ömür boyunca bu yüklerden kurtulamadığımız takdirde bulanık suda ilerlemekten başka çaremiz kalmaz. Bu durumda oluşabilecek bedensel hasarları siz düşünün.

Güvenlik amacıyla su alanını bloke edersek, içimizdeki çocuğun karanlık yüzüyle asla vedalaşamayız. Özellikle cinselliği bloke ettiğimiz takdirde bilinçaltımızın karanlık yüzüyle vedalaşmamız neredeyse imkânsız hale gelir.

Cinsel enerjiyi bloke etmediğimiz takdirde 2. EMA tıpkı bir enerji santrali gibi çalışır ve bizlere ek enerji temini sağlar. Bu sayede kendimizi daha enerjik hissederiz.

Su elementi serbestçe aktığında pelvik alandaki enerjiler topraklanma şansı bulur. Bağlılık ve ihtiyaç örüntüleri böylece daha az saplantılı hale gelir, bilinçaltı duygusal yaşamımıza takılmaktansa onunla birlikte akma fırsatını yakalarız.

Cinsel alanla ilgili sorunlar ise su elementine derinlemesine yerleşir ve bu bölgede korku, engelleme (blokaj) ya da aşırılığa (seks bağımlılığı) neden olur.

Cinsel enerji, sevgi enerjisinden sonra bizi besleyecek en büyük enerji kaynağıdır, bunu unutmamalıyız.

Cinsel enerjiyi dönüştürüp, farkındalığımızı yükseltmek için kullanmayı öğrenmeliyiz. Aksi takdirde libido saplantısı içinde kalırız ve bu durumda cinsel enerji başımıza dert olur. Cinsellikle ilgili yaşanan duygusal çatışmaların asıl nedeni budur.

Geleneksel yazılım programına göre erkeklere cinsellik açısından ayrıcalık ve özgürlük tanınırken, kadınlar bu konuda son derece mağdur durumda kalıyor.

Oysa hormonlar erkekleri nasıl uyarıyorsa, kadınları da aynı oranda uyarıyor ve onlarda da libido saplantısı oluşturabiliyor.

Cinsel enerjiyi dönüştüremediğimiz zaman gelişen libido saplantısı, bu nedenle sıkıntı yaratabiliyor. Cinsel enerjimizi farkındalık için kullanabilmek, dönüştürmeyi başarmak için ise yine yüzde yüz kendimiz olmalıyız.

Bu nedenle çoğu kadın güvenlik amacıyla cinsel enerjilerini bloke etmeyi tercih ediyor.

Özellikle Türkiye'de yaşayan kadınların büyük çoğunluğunda cinsel blokaj gerçeğiyle karşı karşıyayız.

Anestezi uzmanlığı yaptığım Göztepe Ssigorta Hastanesi'nde yıllarca kadın hastalıkları ameliyathanesinde görev yaptım.

Günde en az 3-4 kadına çeşitli sebeplerle "histerektomi" (rahim ve yumurtalıkların alınması) ameliyatı yapıldığını hatırlıyorum.

Ancak asıl sebebin cinsel blokaj olduğunun kimse farkında bile değildi.

Duygusallık anlamındaki sorunlarımızdan kurtulmamız için de su merkezi açık ve akış halinde olmalıdır. Böylece bilinçaltımızdaki negatif kayıtları toprağa göndererek kurtuluruz.

Su akmıyorsa, bilinçdışı duyguların ve tutkuların esiri haline geliriz.

Vücudun yaklaşık üçte ikisi sudur; tıpkı dünyadaki su toprak oranı gibi. Japon bilim adamı Masaru Emoto, suyun bir hafızası olduğunu bizlere görüntülerle belgelemiştir (Bkz. *Şifa Sende 1-2*).

Odamızdaki bir sürahi suyun etrafındaki tüm enerjileri (pozitif veya negatif) kaydettiğini artık biliyoruz.

Vücudumuzun da büyük oranda sudan oluşması nedeniyle aynı o sürahi gibi bizler de etrafımızdaki negatif enerjilerden dolayı kirleniriz.

Etrafımızda dolaşan negatif insanlar özünde iyi niyetli bile olsa, suları kirlenmiş, bir türlü temizlenemeyen insanlardır.

Oysa temiz bir su, her şeyi temizleyebilir. Cildimizin aydınlık ve parlak olması suyumuzun temizliğiyle ilgilidir. Duygusal örüntülerimizden kurtulmamız için suyu toprakla bütünleştirmemiz gerekiyor. Hayata güven ve kabullenme bu açıdan çok önemlidir.

Maddesel bedenimizin tüm kodlarını barındıran DNA ve genle-

rimizin içeriğindeki bilgilerin temel frekansları suda kayıtlıdır. Ortalama 6-7 bin cilt kitabın bilgileri su üzerinden DNA'larımıza aktarılır. Bu sayede bilinçaltımızın karanlık yüzündeki olumsuz kayıtları su alanı üzerinden etkisiz hale getirme imkânına sahibiz.

Geleceğin yeniçağ tıp anlayışı, bedenin üçte iki su alanına daha çok önem vermektedir. Su içinde kayıtlı ters frekanslar yine enformatik su aracılığıyla etkisiz hale getirilebiliyor. Bu sayede blokajlara neden olan ana sebepler frekans üzerinden temizleniyor.

Sonuç olarak epigenetik nedenleri oluşturan çevresel faktörlerden ve genetik kayıtlardaki bu etkileşimden kurtulmuş oluruz. Genetik kodlarımızdan kurtulmak, öncelikle suyumuzu temizlemekle mümkündür.

Ne negatif olalım ne de Polyanna.

Su alanımız temiz ise yabancı istilacılar, toksinler, zehirler ve atıklar lenf sistemiyle kolayca atılır. Su akışının engellenmesi sonucu oluşacak kirlenmeler ilerde zehirlenme ve enfeksiyonlara yol açabilir. Duygusal düzeyde ise kontrolsüz ağlama krizleri, kendine acıma gibi patlamalar meydana gelir. Tıpkı bir barajın taşması gibi!

Yaşamımıza giren duyguları yargılamadan, onlara tepki göstermeden değerlendirmeyi öğrenmeliyiz.

Böylece yaşam öğretimiz için gereken pozitif mesajları alarak, negatifi toprağa ulaştırabiliriz.

Duygulara tepki gösterip kabullenmediğimiz zaman 2. Çakra enerji döngüsü tersine döner ve leğen bölgesi, göğüs ve ayak bileklerinde ödem meydana getirebilir.

Cinsel blokajlar sonucu kasık bölgesinde hassasiyet ve ağrı oluşur. Bu durumdan cinsel sıvılar (vajinal flora), over (yumurtalık kisti veya kanser) ve sperm olumsuz etkilenir.

Erkeklerin yaşadığı cinsel çatışmalar, testis ve prostat bezine yansır.

Su elementi üreme, yenilenme ve iyileştirme enerjisidir. Eskilerin "akan su kir tutmaz" ifadesi, su elementinin temizleme gücünü anlatır.

Korku, böbrek enerjisini olumsuz etkiler. Böbrekler şehveti yönetir.

Yine eskiler "korkudan kan işedi" der. Sınav öncesi sık sık tuvalete gitme ihtiyacımız korku nedeniyle böbreklerin aşırı uyarılmasındandır.

Böbrek taşı, kum veya idrar yolları problemleri içsel korku ve endişelerimiz nedeniyle hayatımıza girer.

Utanma duygusu ve eziklik, mesane enerjisini olumsuz etkiler.

Çocuklarımızın geceleri uyurken yataklarını ıslatma sebebi, kendi özgür alanlarına yapılan tacizdir (Enürezisnoktürna).

Su elementi problemlerinde karşımıza çıkabilecek fiziksel sorunlar şunlardır:

1. Böbrek sorunları (taş, kum, tümör)
2. Mesane sorunları (sistit, enürezis, tümör)
3. Üremeyle ilgili sorunlar (kısırlık)
4. Lenfatik sorunlar (kanser)
5. Göğüs ile ilgili sorunlar (kist, tümör)
6. Ayak sorunları
7. Over veya testis sorunları (kist, tümör)
8. Rahim sorunları (miyom, tümör)
9. Vajinal sorunlar
10. Prostat sorunları
11. Göbek altı ve kalçalarda yağ birikimi

Su elementiyle ilgili yaşadığımız problemleri şu yollarla aşabiliriz:

1. Duygusal bağımlılıklardan özgürleşmek
2. Korku sahnelerinde dublör kullanmamak
3. Utanma ve eziklik duygusu yaşamamak için kendimiz olmak
4. Sabırlı olmayı öğrenmek
5. Sağ beyni aktive etmek
6. Cinselliği bloke etmemek
7. Duyguları yargılamamak
8. Toprağın hemen yüzeyinde yetişen besinleri tercih etmek (yeşil sebzeler, yeşillik, kavun, karpuz, kabak gibi)
9. Portakal rengi giysiler veya gıdalar tercih etmek
10. Sabahları 3-4 bardak ılık su içerek güne başlamak

3. EMA (Ateş elementi) - "Mental beden"

3. Boyut farkındalığına yükseldiğimizde, düşüncelerimizi keşfetme yoluna girmişiz demektir. Bu boyuta çıktığımızda karşımıza çıkan yaşam sınavımız düşüncelerimizi pozitif yönde kontrol etmeyi öğrenmek ve yaşamın sorumluluklarını idrak etmektir.

Ateş elementi öfke ve içerlemeyle ilgili duygusal niteliklerimizi yöneterek bilinç alanımızı oluşturur. Öfke, aklımızı yok eder.

Ateş elementi dengeli olduğunda güçlü bir yaşam enerjisine sahip oluruz. Hoşgörülü ve affedici olmak hiç de zor olmaz.

Ateş elementi dengesiz olduğunda ise duygusal ve fiziksel olarak sert, öfkeli, egoist, alıngan, kırılgan, kıskanç, kindar hale geliriz. Karşımıza çıkan sahneleri kabullenmemiz zorlaşır, enerji akışı bloke olur ve bu alanda biriken ateş enerjisi nedeniyle öfke patlamaları yaşarız.

3. Boyut ruhsal farkındalığı deneyimlemeye başladığımızda sürekli başarılı olmak, kudret sahibi olmak için savaş vermeye başlarız. Yaşam sınavı olarak karşımıza çıkan sıkıntılar ego, öfke, baskı

ve açgözlülüktür. Başarı ve kudret arzusu nedeniyle bu duygusal çatışmalar hayatımıza girer.

Emperyalist güçlerin içinde olduğu farkındalık boyutu işte burasıdır.

Bu güçler kendinden düşük farkındalığa sahip ülkeleri kendi egoları için kullanma eğiliminde olup kudret sahibi olmak isterler.

Bunun için alt bilinç ruhların zaaflarını ele geçirerek bedensel, duygusal ve mental olarak onları bağımlı hale getirirler.

3. Boyut ruhlar sol beyinleri yüksek seviyede aktif hale getirdikleri için analitik düşünme becerileri çok yüksek olur ve bilim dışındaki gerçekleri kabul etmek istemezler. Bu nedenle inançları değişken olup ateist olma eğilimi de yüksektir. Ego nedeniyle kendilerine saygı gösterilmesini, biat edilmesini isterler, aksi takdirde öfkelenerek baskı ve mobbing eğilimi içinde olurlar.

Ateş enerjisiyle yaşadığımız sorunların bedenimize yansıması polarizasyon şeklinde gerçekleşir. Nötr alan solar pleksus, pozitif kutup gözler, negatif kutup uyluklardır.

Pozitif kutupta göz problemleri, öfkeli ya da donuk bakış şeklinde yansırken, negatif kutbun yansıması uyluklar olduğu için, aşırı yorgunluk ya da hiperaktif olma eğilimi (yerinde duramama) gelişir. Ateş elementi dengesizliklerinde özellikle karaciğer olumsuz etkilenerek protein metabolizmasında sorunlar oluşur, aynı zamanda safrakesesinin zorlanmasıyla yağ metabolizması bozulur.

Sindirim sistemi ve metabolizmanın sağlıklı çalışması, dengeli bir ateş elementine bağlıdır.

Denge için geçmiş öfkelerle ilgili örüntülerden arınmamız gerekiyor. Öfke bizi bizden uzaklaştırır, bu yüzden bağırmak zorunda kalırız, kendimizi duyurabilmek için. Öfke aynı zamanda suyu bulandırır, dibi göremeyiz, dönüşü zor hatalar yapmamıza neden olabilir.

Bağışlama, affetme bu nedenle dinlerin en çok üstünde durduğu temel konudur. Hoşgörü ve tevazu sürekli işlenir. Buna rağmen insanların gün geçtikçe daha öfkeli olmaları, birçok şeyi hazmedememeleri, sevgiyi aşılamaya çalışan din öğretisini sorgulamamıza neden oluyor.

Öfke, karaciğer enerjisini etkiler.

Güç, karaciğerin sağlıklı çalışmasına bağlıdır.

Kardeş organ safrakesesi enerjisi, kendimiz için yapmak istediklerimizi ertelediğimiz zaman bozulur. Yağ metabolizmasından sorumlu olduğu için enerjisi bozulduğunda özellikle göbeklenme şeklinde yağlanırız.

Sürekli düşünme hali, asabiyet hali ortaya çıkar.

Ateş elementi problemlerinde karşımıza çıkabilecek fiziksel sorunlar şunlardır:

1. Karaciğer sorunları (yağlanma, tümör)
2. Safrakesesi sorunları (taş, çamur)
3. Göz sorunları
4. Aşırı yorgunluk (Burnout veya tükenmişlik sendromu)
5. Metabolizma sorunları
6. Hiperaktif kişilik sorunları
7. Ekşi yeme isteği
8. Göbek çevresinde yağ birikimi

Ateş elementi ile yaşadığımız problemleri şöyle aşabiliriz:

1. Pozitif düşünmek
2. Affetmek
3. Öfkelenmemek
4. Ertelememek
5. Hırs yapmamak
6. Kindar olmamak
7. Kıskançlık yapmamak
8. Sakin yaşamak
9. Dengeli beslenmek
10. Ateş elementini uyarmak için zencefil, sarımsak, soğan tercih etmek
11. Ateşi söndürmek için limon, turşu, ekşi tüketmek.

4. EMA (Hava elementi) - "Spiritüel beden"

4. Boyut bilince yükseldiğimiz zaman, üst bilinç ile bağlantıya geçmeyi keşfetme yoluna girmişiz demektir. Bu boyuta çıktığımızda karşımıza çıkan yaşam sınavı, başkaları için değil öncelikle kendimiz için yaşamayı öğrenmektir. İlginç olan asıl konu, bu algının, düşük boyutlu insanlar tarafından "bencillik" olarak tanımlanmasıdır.

Hava elementinin ifadesi hız ve hareket olup, zihinsel etkinliği yönetir. Bu sayede zihinsel prangalarımızdan kurtulmak ve özgürleşmek için sınav vermeye başlayarak, egomuzu artık bütüncül farkındalık bilinciyle kullanmayı başarabiliriz.

Hava elementi kalp merkezinden çıkar ve bu merkezle ilgili olarak ortaya çıkan arzu ve arzusuzluk niteliklerini yönetir. Hayırseverlik ve merhamet duygusu arzusuzluğu, açgözlülük ve nefret arzuyu ifade eder.

Açık kalpli olmak, arzusuzluğu beraberinde getirir ancak bu durum isteksizlik veya duygusuzluk anlamına gelmez. Hava enerjimizin serbestçe akması sayesinde arzusuzluk hali gelişir. Yaşam sevinci anlamına gelen bu akış sayesinde kalbimiz ve ikinci beynimiz olan ince bağırsaklarımız sağlıklı çalışır.

Artık bütüncül anlayış doğmaya başlamıştır. Başkaları için değil kendi için yaşama algısı şekillenmeye başlar. 4. Boyut bilinci, empati kurabilen, ayrımcılıktan hoşlanmayan, doğa ile bütünleşebilen alçakgönüllü, sakin, baskı kurmayan insanların farkındalık boyutudur.

Paranın bir enerji olduğunu anlamamız yine bu boyutun yaşam sınavıdır.

Kalbimizi kapattığımızda, sevgi almak ve sevgi vermek güçleşir. "Kendini sevmeyen başkasını sevemez" demiş atalarımız.

Bu konumda "Seni seviyorum" diyen birine inanmak zor, çünkü koşulludur.

Kendini sevmeyen bir insana seni seviyorum demeniz onun için fazla anlam ifade etmez.

Kalp merkezimiz kapandığında fiziksel olarak dik durmakta zorluk çekeriz, göğüsler içe doğru çökük görünümdedir.

Sevgi açlığı içinde yaşam sürdürdüğümüz sürece pozitif enerjili insanlara dokunma ihtiyacı duyarız.

Nefret ise temas etmek istememe duygusunu ön plana çıkarır.

Hava elementiyle problem yaşadığımızda acılı yeme ihtiyacı duyarız.

Doğu ve Güneydoğu Anadolu'da acı biber tüketiminin yaygın oluşu, ataerkil aile yapısının oluşturduğu baskılar nedeniyle kimsenin yüzde yüz kendi olamayışı ve sevgi ihtiyacı duymalarındandır. Acı kalbe iyi gelir!

Kalp enerjisinin dengeli olduğunu yaşam sevincimizin olmasından anlarız.

Hava elementi problemlerinde karşımıza çıkabilecek fiziksel sorunlar şunlardır:

1. Kalp sorunları (sevgi problemleri)
2. İnce bağırsak sorunları (kendini yalnız ve kaybolmuş hissetme)
3. Cilt sorunları (temas problemleri)
4. Omuz sorunları (aşırı yük taşıma)
5. Dolaşım sistemi sorunları (ani şoklar)
6. Tüm vücutta homojen yağ birikimi

Hava elementi ile yaşadığımız problemleri şöyle aşabiliriz:

1. Kendini sevmek
2. Kendi için yaşamak
3. Arzusuzluk
4. Alçakgönüllü olmak
5. Doğayı ve hayvanları sevmek
6. Merhametli olmak
7. Gönülden hayırsever olmak
8. Acı tatlar tüketmek

5. EMA (Eter elementi) - "Eterik beden"

5. Boyut bilincine sahip insanlar, bütünlük anlayışı ve farkındalığını keşfetme yoluna girmiş ruhlardır. Bu boyuta çıktığımızda karşımıza çıkan yaşam sınavımız, her şeyin tek bir bütünden oluştuğunu algılamak, aynı zamanda algıyı, ifade etmeyi ve iletişim kurmayı öğrenmektir.

Eter alanında artık polarizasyon yoktur. Burası yaşadığımız 3 boyutlu dünyanın içindeki bedensel yaşamımızın son sınıfıdır. Bu sayede bilinç olarak maddesel dünyadan ruhsal dünyaya daha bedensel yaşamımız devam ederken geçiş yapabiliriz.

Eter elementi, enerjinin akması için gereken süptil nötr alandır. Hava, ateş, su ve toprak elementlerinin tezahürü eter elementi üzerinden gerçekleşir. Temel niteliği hareketsizlik, uyum ve dengedir. Hareketin başlaması için bu olanağı sağlayan hareketsiz nötr alandır.

Eter alanı, sakinlik, huzur ve sükûnetle ilişkili zihin niteliklerini yönetir.

Bir kişi büyük bir ruhsal üstadın huzurunda olduğunda, zihninin bu niteliklere doğru döndüğü bir gerçektir. Bu nedenle okuldaki sınıflarımıza girip öğretmenin huzurunda olmamız çok önemlidir. Zihnimizin prangalarından kurtulup dağınık düşüncelerimizi sakinleştirdiğimiz zaman frekansımız yükselir, içimizdeki gerçekleri anlamlandırabiliriz.

Titreşimin yükselmesi sayesinde çevremizle olan rezonans ve yansıma ona göre oluşur. Huzurlu bir orman, hoş kokulu çiçekler, harika lezzetler, temiz bir hava, sakin ve pozitif ortamlar çekim alanımıza girer, negatif ortamlardan uzaklaşma eğilimi başlar.

Her birimiz çevremizin bir yansıması, çevremiz bizim bir yansımamızdır.

Hipokrat'ın "Ne yiyorsan osun" ya da "Neysen onu yersin" ifadesinin sebebi budur. Kelebekler ve arılar güzel kokulu çiçeklere konarken, karasineklerin pis kokulu atıkların olduğu yerlere ilgi gösterme nedeni de budur.

İşte sevgili okurum, kendimizden uzaklaşarak sahip olduğumuz enerjinin düşmesiyle birlikte cansız gıdalara meylederiz, gürültülü

müzikler dinleriz, hijyenik olmayan ortamlarda yaşamak isteriz. Düşük boyutlu ülkelerde yaşayan insanların oluşturduğu trafik terörü de bu anlamda tesadüf değildir.

Tam tersine enerjimiz yüksek olduğunda canlı gıdalarla beslenmeyi seçeriz, rahatlatıcı müzikler dinlemek isteriz, temiz ve düzenli ortamlarda yaşamayı seçeriz.

Eter alanı aynı zamanda üzüntü duygusunu ifade eder, işitme duyusunu yönetir.

Üzüntümüzü serbestçe ifade etmediğimiz takdirde boğazımız bloke olur, boyun kaslarımız gerilir, işitme sorunları ortaya çıkar.

Eter elementi problemlerinde karşımıza çıkabilecek fiziksel sorunlar şunlardır:

1. Solunum sistemi sorunları (üzüntü)
2. Tiroit sorunları (Haşimato, tümör vs)
3. Boğaz sorunları (faranjit, tonsillit, üsye)
4. Boyun sorunları (ağrı, fıtık vs)
5. Metabolik sorunlar
6. Bağımlılık sorunları
7. Keskin kokulardan zevk alma eğilimi (benzin, tiner)

Eter elementi ile yaşadığımız problemleri şöyle aşabiliriz:

1. Üzüntü duygusunu aydınlanmaya, içsel uyanışa dönüştürmek
2. Kendi öz duygularını açık ve net ifade etmek
3. Kimseye bağımlı olmamak
4. Gurur yapmamak

6. EMA (3. Göz) - "Ruhsal merkez"

Burası mikro sistemin sona erdiği, makro sistemin başladığı köprüdür.

Bu merkez yüzde yüz kendimiz olup sağ beynimizi aktif hale getirdiğimiz zaman açılır. Açılma derecesi, kişinin zihinsel kavramları anlama ve algılama kapasitesiyle doğru orantılı olarak bilincimizin yükselmesiyle artar.

Sezgilerimizin artması sayesinde ruhsal yaşam hakkında daha çok farkındalığa sahip olup, hayatımızı kendimiz yönetebiliriz.

3. Göz adı da verilen bu alan, hipofiz bezinin kontrolündedir. Burası aynı zamanda tüm endokrin bezlerin yönetildiği ana kumanda merkezidir. Bu amaçla hipofiz, hipotalamus bezi ile görev birliği içindedir.

Duru yeteneklerimizin aktifleşmesine izin veren 6. EMA, farkındalığımızın artmasıyla birlikte bilincimizin boyut atlamasını sağlayan alandır. Zihinsel çatışmalar nedeniyle fazladan ihtiyaç duyulan hormon nedeniyle hipofiz bezinin aşırı uyarılması sonucu tümöral oluşum meydana gelebilir.

Blokaj olduğunda karşımıza çıkabilecek fiziksel problemler şunlardır:

- Hipofiz problemi
- Bağ dokusu tümörü
- Nörolojik problemler
- Başağrısı

Çözüm önerisi:

- Zihinsel prangalarımızdan kurtulmak
- Sakinlik
- Meditasyon

7. EMA (Kozmik açılım merkezi)

Fiziksel bedenimizin frekansı 7. Boyut itibariyle epifiz bezinin katalizör etkisiyle hızını kaybeder ve bundan sonra toprak elementine varıncaya kadar diğer endokrin bezler aracılığıyla maddesel formatına kavuşur. 7 ayrı elektromanyetik alandan oluşan bedenimiz sayesinde ruhsal varlığımız, bilincini toprak elementinden başlayarak daha üst boyutlara taşıma şansına kavuşur.

Bedenimizin en üst frekans elektromanyetik alanını oluşturan 7. EMA sayesinde kozmik sisteme açılırız. Tepe çakrasıyla sağlanan kozmik açılım ile enformatik haberleşme sistemimiz aktifleşir.

Kozmik açılımla birlikte epifiz bezinden salgılanan Melatonin ve DMT (dimetiltriptamin) sayesinde farkındalığımızı yükseltecek kozmik bilgilere sahip olabiliriz.

Ancak bunun gerçekleşmesi için düşüncelerimizi idare eden beynimizin korteksini susturarak, duygularımızı idare eden limbik sistemi, kozmik sistemle rezonans haline getirmeliyiz.

Hayat bir şarkı olup kendi ritmine sahiptir. Polarizasyonun yarattığı majör ve minör anahtarlarında var olan her şeyin oluşturduğu bir senfoni diyebiliriz buna.

Varoluşumuzun amacı, hayat içindeki deneyimlerimizle öğrenmek, öğretilenlerin değerini anlamak, özgürleşmek ve bu şekilde birliğe uyumlanarak yaşam senfonisiyle bir bütün olmaktır. Her birimiz bu senfoni orkestrasında kendimize ait farklı bir çalgı aleti çalabilecek kabiliyete sahibiz. Bu nedenle öncelikle kendi yeteneğimizi ve kendi müzik aletimizi keşfetmek zorundayız. Başkasının ilgisini çekebilecek çalgı aleti yerine kendi özelliklerimizi yansıtan aleti çalmak zorundayız.

Böylece evrensel orkestranın içinde yer alarak detone olmadan senfoniye uyumlanırız.

Sürekli yaşam sevinci ve sevgide yaşayabilmemizin tek şartı ve ödülü budur.

Blokaj olduğunda karşımıza çıkabilecek problemler şunlardır:

- Beyin bağ dokusunda tümör
- Başağrısı
- Nörolojik bozukluklar

Çözüm önerisi:

- Uyku
- Meditasyon
- Teslimiyet

6. bölüm

Kendimiz olmak için neler yapmalıyız?

Şifa Sende 1-2 sayesinde sağlıklı bir bedene sahip olmamız için gereken temel bilgileri öğrendik.

2012 yılından bugüne elbette güncellemem gereken küçük ayrıntılar var.

Öncelikle *Şifa Sende 1-2* sayesinde neleri öğrendik onları hatırlayalım:

- Beslenme konusunda asitlenmeye dikkat etmemiz gerektiğini, serbest radikallerin hücrelerimizin sağlığını olumsuz etkilediğini ve stresin kan pH'ını asidik hale getirerek iltihaplanmaya yol açtığını öğrendik.
- Ölü besinler yerine enerji içeren, güneş görmüş canlı gıdalar tüketmemiz gerektiğini öğrendik.
- Genetiğiyle oynanmış gıdaların bağırsak florasına nasıl zarar verdiğini öğrendik.
- Glüten, laktoz ve kazein fazla miktarda tüketildiğinde kandaki alyuvarların birbirine yapışarak kanın akışkanlığını bozduğunu ve böylece hücrelerin beslenmesini olumsuz etkilediğini öğrendik.
- Raf ömrünü uzatan katkı maddelerinin, renk verici boyaların, suni tatlandırıcıların, mısır şerbetli früktoz içeren gıdaların, pestisitlerin sağlığımızı nasıl tehdit ettiğini öğrendik.
- Tip 1-2 diyabet (insülin direnci) ve kanserin oluş nedeni olarak birinci sırada duygusal çatışmaların yer aldığını öğrendik.

- İçimizde olağanüstü bir şifa yeteneğinin olduğunu öğrendik ve buna "içimizdeki hekim" adını verdik.
- Açlık / tokluk duygularına göre beslenmemiz gerektiğini ve bunun için yavaş ve çiğneyerek yemeyi öğrenmemiz gerektiğini öğrendik.
- Glisemik indekse uygun, bazik ağırlıklı beslenmemiz gerektiğini öğrendik.
- Plasebonun (pozitif inancın) % 60 iyileştirici etkisi olduğunu, buna karşılık nosebonun (negatif inancın) tam tersi hastalanmamıza neden olduğunu öğrendik.

Şimdi bu kitapla güncellenmiş yeni bilgileri size aktarmak istiyorum.

Hastalıkların oluşumunda birinci sırayı oluşturduğu için ilk güncellemeyi kendimiz olmak için neler yapmalıyız başlığı altında yapmak istiyorum.

Ancak hazır beslenme konusuna da değinmişken, hastalıkların oluşumunda ikinci sırayı oluşturan beslenmenin güncellemesini de yapalım ve bağırsakların ikinci beynimiz yani müdür muavini olduğunu hatırlatarak söze başlayalım.

Duygusal frekansların % 95'inin öncelikle müdür muavini (ince bağırsaklar) tarafından incelenip değerlendirildikten sonra müdüre (beyin) gönderildiğini artık biliyoruz.

Sağlıklı bir müdür ve müdür muavini ilişkisi, sağlıklı bir bağırsak florasıyla gerçekleşir.

Sağlıklı bir flora için sağlıklı beslenmemiz bu nedenle çok önemlidir.

Bağışıklık sisteminin güçlü olması, hastalıkların iyileşebilmesi, ruhsal tatmin, yaşam sevinci ve nihayetinde ruhsal tekâmül bağırsakların elinde diyebiliriz.

Geleneksel tıbbın sağlıklı beslenmeye önem vermesinin sebebi de budur ancak tam bu aşamada önemli bir gerçeği atlar.

Bağırsak florasının bozulmasına neden olan birincil neden kötü beslenme değildir.

Birincil neden duygu ve düşüncelerimizdir! Kötü beslenme ikincil nedendir.

Günümüzde sayısız beslenme ve diyet programının hayatımıza sunulması, haber kanallarının sağlıklı beslenme konusuna geniş yer vermesi yanlış değildir ancak sadece ikincil nedene yönelik olduğu için yetersizdir. Birincil neden görmezden gelindiği sürece, bağırsak florasında kalıcı bir iyileşme sağlamak çok zordur. Bu durumu tıkanmış bir lavabonun giderini açmaya benzetebiliriz. Gider açıldığında (sağlıklı beslenme) başlangıçta sorun bitmiş gibi gözükür ancak tıkanmaya asıl neden olan pis atıklar (duygu ve düşünceler) yok edilmediği sürece lavabo tekrar tıkanacaktır, bundan emin olabilirsiniz.

Bu nedenle sindirim sistemi sağlıklı işlev göremediği sürece, kronik hastalıklarla baş edebilmemiz elbette zor ancak kronik hastalıkların kalıcı olarak iyileşebilmesi, sindirim sistemini olumsuz etkileyen duygu ve düşüncelerin tedavisiyle mümkündür. Medeniyet hastalıklarının çocuk yaşlara inmesinin ana nedeni, kaynağı görmezden gelmek ve bunda ısrar etmektir.

Yüzde yüz kendin olduğunda sağlıksız beslenemezsin! Tam tersi birileri için yaşam sürdürdüğümüzde de sağlıklı beslenemeyiz! Özetle sağlıksız besleniyorsan, sen sen değilsin demektir!

Güncellenmiş sağlıklı beslenme programına geçmeden önce önemli bir diğer konuda, gıda intoleransı ve vitamin-mineral dengesi hakkında da bilgi vermek istiyorum. Bazı gıdaların enzimler tarafından sağlıklı asimile edilememesi (sindirilememesi), gıdanın enerjiye dönüşememesi anlamına gelir. Bu durumda enerjiye dönüşemeyen kalori artıkları, yağ veya toksin olarak vücutta depolanır.

Asimilasyonun sağlıklı yapılamaması, bağırsak florasının bozulmasıyla ilişkilidir. Florayı bozan asıl nedenin duygusal çatışmalar olduğunu az önce izah ettik.

Buna göre sağlıklı nitelendirdiğimiz gıdalar bile kişiye göre gıda intoleransı yaratabilir! Örneğin çok yararlı bildiğimiz lahana, enginar, domates, avokado vs gibi gıdalara karşı gıda intoleransı veya alerji gelişmiş olabilir. Dikkatinizi çekmek isterim, gıda intolerans oluşumunun kötü beslenmeyle bir ilgisi yoktur, bağırsak florasıyla ilgisi vardır.

Bu durumda sağlıklı bir bağırsak florasına tekrar kavuşabilmemiz için gıda intolerans testi yaparak intolere gıdalardan iki ay uzak durmamız gerekir.

Aynı anda bağırsak florasını bozan birincil nedeni yani ilgili duygusal çatışmayı bulup yok etmek hekimin görevi olmalıdır. Kronik hastalıkların iyileşmesi ancak bu işbirliğiyle sağlanır.

Sağlıksız bağırsak florasının yarattığı emilim bozukluğuna bağlı gelişecek vitamin ve mineral eksikliği de tespit edilerek, uygun kombinasyonlarla açığı yok edecek gıda takviyesi yapılmalıdır.

Bugün artık gıda intoleransı, vitamin ve mineral analizi için kan vermemize gerek kalmadı.

Kinesiyoloji esasına dayanan frekans analizi sayesinde çok kısa sürede tüm intoleransları ve ihtiyaç duyulan vitamin ve mineralleri kolayca tespit edebiliyoruz. Güvenilir, doğru ve sağlıklı sonuçlara ancak bu yöntemle ulaşabiliriz.

Sonuç olarak sağlıklı beslenme ve bağırsak florası çok önemlidir ancak florayı bozan duygusal çatışmalar ortadan kalkmadığı takdirde flora yeniden bozulur.

Bununla beraber bedenimize ters gelen frekans olarak yansıyan bedensel, zihinsel, ruhsal nedenleri yine kinesiyoloji yöntemiyle tespit edip yok etmeliyiz. Bedensel ters frekans olarak yansıyan aşılar, alerjenler, ağır madenler, dişler, yara izleri, çevresel faktörler, genel sağlığımızı sürekli tehdit eder.

Şimdi gelin günümüz yaşam şartlarına uygun olarak nasıl beslenmemiz gerektiği konusundaki güncellemeyi başlatalım.

İlk güncelleme, temel yakıtımız.

Yakıt deyince aklınıza sakın yemek gelmesin. Evet, enerjimiz düşünce hemen yemek isteriz ancak yakıt alamadığımız sürece enerjimiz artmaz tam tersi yorgunluk, bitkinlik hissederiz. Aldığımız gıdaların enerjiye yani yakıt olarak kullanıma dönüşebilmesi çok önemlidir. Sindirilmediği için enerjiye dönüşemeyen gıdalar yağ olarak depolanır ya da toksin olarak uzaklaştırılır. Yakıt almadığımız sürece doyuma ulaşamayız.

Evet, sevgili okurum, temel yakıtımızı artık değiştirme vakti geldi. Bunun için patlayıcı enerji veren karbonhidrat yerine, dengeli ve stabil bir enerji kaynağı olan yağ tüketimine geçmemiz gerekiyor. Düşük karbonhidrat tüketimi yerine kaliteli yağ tüketimine geçtiğimiz takdirde, ihtiyacımız olan enerjiyi yağ yakarak elde edebiliriz.

Esas amaç glikoz ve karbonhidrat yerine karaciğerde keton üreterek yakıt elde etmektir.

Bu sayede diyabete neden olan insülin direncini bile ortadan kaldırabiliriz.

Günümüz uygarlık hastalıklarının başında gelen Tip 1 ve Tip 2 diyabet beraberinde Tip 3 diyabet ile de tanışmış olduk. Tip 3 diyabet, beyindeki şeker metabolizmasının bozulması sonucu ortaya çıkan atıkların beyinde birikmesiyle gelişir. Beyin tümörleri, beyin fonksiyon bozuklukları, Parkinson ve Alzheimer gibi hastalıkların temel nedeni Tip 3 diyabettir.

Bu amaçla sizlere ketojenik beslenmenin günlük hayata uyarlanmış yaşam biçimi formatını aktarmak istiyorum. Ketojenik beslenmenin sert, orta, hafif olmak üzere farklı uygulama şekilleri bulunur. Örneğin hepimizin bildiği Karatay Diyeti adı altında sunulan beslenme şeklinin temeli de ketojenik beslenmedir. Ketojenik beslenme tipleri arasındaki farkı oluşturan sebepler, karbonhidrat ve protein oranlarıdır. Özellikle karbonhidrat oranı azaldıkça, ketojenik beslenme daha sert uygulanır hale gelir. Sert ketojenik beslenme (% 10 karbonhidrat) diyabet, kanser gibi ağır vakalarda çok daha etkili bir yöntemdir. Herhangi bir hastalığınız yok ancak kilo vermek istiyorsanız orta derecede (% 20 karbonhidrat), kilo probleminiz de yoksa hafif ketojenik beslenme (% 30 karbonhidrat) yeterli olacaktır.

Bu beslenme şeklinin sayısız pozitif etkisine rağmen böbrek veya karaciğer hastaları yine de hekimlerine danışmalıdır.

Ketosis için rafine şeker ürünlerini; ekmek, makarna, pirinç, patates tüketimini minimuma indirmeliyiz. Diyabet, kanser, ADHS gibi hastalıklarda ise bu ürünleri 3–6 ay tamamen sofradan kaldırmalıyız.

Beyaz unlu gıdalardan ve trans yağlardan tamamen uzak durmalıyız.

Buna karşılık zeytinyağı, avokado yağı, hindistancevizi yağı, susam yağı, kabak çekirdeği yağı, çörek otu yağı, zerdeçal yağı gibi yağlar, temel yakıtımız olmalıdır.

Kalorisi yüksek, kilo alırım diye yağdan korkmayın sakın. Yağlar günlük enerjimizi karşılar ve yağ olarak depolanmaz.

Eğer yağlar karbonhidratlarla birlikte tüketilirse o zaman yakıt

olarak kullanılamadığından, yağ olarak depolanır. Organizma daima patlayıcı enerji kaynağını öncelikli olarak tercih eder.

Uygulamaya geçersek; sabah uyandığınızda ilk önce 3-4 bardak ılık su içmeliyiz ve üzerine 30-45 dakika hiçbir şey yemeden beklemeliyiz.

Kahvaltıya başlamadan önce yukarıda saydığım yağ çeşitlerinden zeytinyağını 2 yemek kaşığı, diğerlerini 2 çeşit olmak üzere 1 yemek kaşığı olarak karıştırarak içine 1 adet limon sıkıp içebiliriz. Zeytinyağının soğuk sıkım taş baskı olmasını tercih edin. Zeytinyağı sabit olmak üzere diğer yağ çeşitlerini dönüşümlü olarak kullanabiliriz.

Doğal tuz ve karabiber ilave edebiliriz.

Sonrasında yumurta, zeytin, peynir, domates, salatalık vs'den oluşan klasik kahvaltımızı yapabiliriz.

Özellikle glisemik indeksi düşük gıdaları tüketmeye özen göstermeliyiz.

Gün boyu 2 fincan hindistancevizi yağı (1 tatlı kaşığı) ilave edilmiş filtre kahve içtiğimiz zaman, tatlı isteği ve acıkma hissi yok olur (hipertansiyon hastaları kafeinsiz kahve tüketebilir).

Öğle ve akşam yemeklerinde zeytinyağı bol salata, sebze, zeytinyağlılar, mezeler, organik et ürünleri tüketebiliriz.

Yeni yakıtımız, yağdan elde edilen ketondur!

Keton tipi yakıt, ancak karbonhidratın az tüketildiği ortamda devreye girebilir, bunu tekrar hatırlatmak isterim.

Ketojenik beslenme sırasında İlk iki hafta zorlanabiliriz, tıpkı şekerli çaydan şekersiz çaya geçerken zorlandığımız gibi. Ancak bir kere alışınca çok kolaylaşır, artık insan şekerli çay içmekte zorlanır.

Alışık olduğumuz bir yakıt türünden başka bir yakıta geçmek, alışmak biraz zaman alır.

Ketojenik beslenme sayesinde çağımız hastalıklarının oluşumuna zemin hazırlayan nedenlerden biri olan şekerden kurtulmuş olacağız, insülin direncimiz daha diyabet hastası olmadan düzelecek, hücreleriniz tekrar sağlıklı çalışacak, enerjiye kavuşacak.

Ketojenik beslenmenin faydaları şunlardır:

- Anti-aging
- Metabolizmayı iyileştirir
- İnsülin direncini düzeltir
- Oksijenlenmeyi artırır
- Serbest radikalleri azaltır

Ketojenik beslenmenin zorunlu olduğu hastalıklar şunlardır:

- Diyabet (Tip 1.2.3.)
- Epilepsi
- Metabolik sendrom
- Alerji
- Beyin metabolizma bozukluğu
- Obezite

Obezite ve kilo fazlalığını sadece diyet yaparak düzeltmek çok zor. Aşırı karbonhidrat ve şeker ihtiyacını zorla bastırdığımız takdirde daha fazla stres altına gireriz.

Bu nedenle diyete başlamadan önce enerji akışımızı düzeltmemiz gerekiyor.

Regülasyon blokajları açılmalı ve aynı zamanda blokajları oluşturan bilinçaltı kayıtları da temizlenmelidir. Aksi takdirde bloke olan alanda vücut yağları erimez sadece küçülür, biz de zayıfladığımızı zannederiz. Tekrar kilo aldığımızda ise "Çok zor veriyorum hemen alıyorum, vücudum su topluyor" diyerek isyan ederiz.

Terazi ölçüsünün yanıltıcı olduğunu bilmek zorundayız. Sadece fast food tarzı ölü gıdalar ve şekerle beslenip 15 kg olan bir şehirli çocuk ile organik canlı gıdalarla beslenip yine 15 kg olan bir köy çocuğunu yan yana getirdiğimizde görünüm olarak oluşacak fark her şeyi anlatır. Bu nedenle yağ kas oranını ölçen testler ve bazal metabolizma hızı (Bmh) yol gösterici olmalı.

Çakraların birinde enerji döngüsü bozulduğu takdirde, ilgili

elektromanyetik alanda bölgesel yağlanma meydana gelir. Bu yağlar bölgedeki blokaj nedeniyle enerjinin tasarruflu kullanılması ve yedek depo ihtiyacı olarak tutulur. Fizyolojik sistemimiz bizleri yaşamda tutmak için haberimiz olmadan her türlü tedbiri alıyor anlayacağınız.

Örneğin hayata güvensizlik yaşadığımız zaman 1. EMA yeterli derecede enerjiyle beslenemez. Bu durumda önlem olarak enerji tasarrufu için depolanması gereken yağlar kalça ve bacaklarda yoğun olur. Eğer ailenin de problemi hayata güvensizlik ise, çocuklar da aynı görünüme sahip olur. Diyetle kilo verilse bile kalça veya bacak kalınlığı oran olarak dikkat çeker. Selülitlerden kolay kolay kurtulamama nedeni de yine budur. Vücudumuzun içindeki toksinlerden bizi korumaya çalışan selülit, bu nedenle yok edilmesi en zor yağ tabakalarından biridir.

Realite korkusu içinde olan insanlarda 2. EMA bloke olur ve tasarruf için gerekli yağlar göbek altında birikir.

Öfke problemi yaşayan insanlarda ise 3. EMA' da blokaj ve sonucunda enerji ihtiyacı oluşur. Bu durumda enerji tasarrufu için yağlar tutulur ve sonucunda göbeklenme meydana gelir. Göbeklenme şeklinde kilo almanın genetik olduğu düşünülse de genetik olarak geçen aslında öfkeyle ilgili kayıtlar ve bu verilerin yarattığı 3. EMA problemidir.

Özellikle bölgesel yağlardan kurtulmak istiyorsak, diyetten önce veya beraberinde enerji akışı düzeltilmelidir.

Genel olarak tüm vücut yağlanmasında ana problem sevgi açlığıdır. 4. EMA sorununa işaret eden obezitenin giderilmesi, kişinin yüzde yüz kendini sevmesi ve kendine güvenmesiyle mümkündür ancak. Sevgi ihtiyacı giderilmeden yapılacak olan her türlü diyet, hüsranla sonuçlanır (Yoyo sendromu).

Sevgi frekansıyla bütünleşememe anlamına gelen kendimizden uzaklaşma eğilimi bizi yaşamdan haz alamaz hale getirir. Aşırı şeker tüketimi ve yemek yemeğe ihtiyaç duymamızın asıl nedeni enerji ve haz ihtiyacıdır.

Haz ihtiyacına rağmen diyet yaptığımız takdirde başka türlü haz arayışları gündeme gelir. Sigara, alkol, uyuşturucu, seks, alışveriş,

seyahat bunlardan bazılarıdır. Buna rağmen haz alamıyorsak durum ciddidir. Ağır depresyon ve intihar düşüncesi gelişebilir.

Bir şeye bağımlı olmadan sürekli haz içinde yaşam sürdürmemizi sağlayan tek kaynak ise sevgi enerjisidir. Kendimiz için yaşamayı öncelikli hale getirdiğimiz takdirde ruhumuzu Allah'ın sevgi enerjisiyle bütünleştirmiş oluruz.

Âşık olduğumuz zaman iştahımızın azalma sebebi, kaynaktan gelen sevgiyle doyuma ulaşmamızdır.

Uyguladığımız diyetlerle kalıcı olarak kilo verebilmemiz için duygusal zaaflarımızdan kurtulmak zorundayız.

Hatta sizlere daha büyük bir sır verebilirim.

Yüzde yüz kendimiz olup hazzı yani sevgi frekansını kaynaktan aldığımız takdirde, evrensel referans değerlerine dönüş yapabiliriz. Bu sayede, diyet yapmamıza bile gerek yoktur. Bu durumda kilomuz otomatik olarak olması gereken kiloya inecek ve orada kalacaktır.

Fabrika ayarlarına geri dönmeyi başardığımız zaman kendiliğinden oluşan yeni beslenme tarzımız, seçtiğimiz gıdalar, zamanlama, açlık tokluk duygusu ve sportif olma eğilimimiz bizi kilo probleminden tamamen uzaklaştırır. Evrensel biyolojik duyarlılığa güvenin ve teslim olun. Bırakın sistem sizi yeniden yaratsın.

Stres anında yememeliyiz!

Mide asidini düşüren stres, gıdaların sağlıklı sindirilmesini zorlaştırır. Bu durumda bağırsak florasını bozar ve hastalıkların oluşumuna zemin hazırlar.

Huzurlu ortamda, huzurlu biçimde sakin sakin çiğneyerek yemek yemeyi öğrenmeliyiz, tıpkı Fransızlar gibi. Sağlıklı bir sindirimin gerçekleşmesi bu sayede olur. Aksi takdirde proteinler aminoasit seviyesinde parçalanmadan kalın bağırsaklara ulaşır ve buranın bağırsak florasını bozarak, kanda amonyum artışına neden olur. Bu zehirler karaciğerde etkisiz hale getirilmeye çalışılsa bile, gün boyunca büyük yük altında olan karaciğere ilave yük oluşturur.

Kalın bağırsakların görevi sindirim değil, gıdadaki suyu çekip

posayı dışarıya atmaktır. Bu nedenle sindirilemeyen gıdalar kalın bağırsaklara ulaştığı zaman, sindirim için bakteriler devreye girer. Parazitlerin çoğalmasına neden olan bu durum, kalın bağırsak hastalıklarının (kolit vs) oluşumuna neden olur. Karaciğer ise sağlıklı aminoasit alamadığı için, protein metabolizmasında sorunlar ortaya çıkar.

Beslenme görev gibi veya stres giderici olarak yapılmamalıdır. Yemeğe duayla başlanmasının temel amacı budur.

Beslenme konusunda kendimiz için neler yapmamız gerektiğini artık öğrendiğimize göre diğer açılardan neler yapmamız gerektiğini maddeler halinde sıralayalım.

Öncelikle şunu söylemeliyim, kendimiz olmamız için tek başına sağlıklı beslenme yeterli olsaydı, çağımız hastalıklarında ciddi azalma olurdu. TV kanalları ve sosyal medya rafine şekerden, glütenden, laktozdan, trans yağlardan, genetiği oynanmış gıdalardan uzak durmamız için sürekli uyarıyor. Oysa 20–30 yıl öncesine geri döndüğümüzde o zaman da fazla sağlıklı beslendiğimiz söylenemez. Şerbetli tatlılar, trans yağlar (Sana, Vita yağı gibi), beyaz unlu mamuller, beyaz ekmek, sütlü tatlılar günlük besin maddelerinin neredeyse dörtte üçünü teşkil ediyordu. Buna rağmen etrafımızda bu kadar çok kanser vakası, diyabet, Alzheimer, MS, ADHS hastası duymuyorduk. Sadece GDO'lu gıdalar ve mısır şerbeti bu farkı izah edemez.

Zararlı olan tüm gıda maddeleri, alkol, sigara, uyuşturucu gibi haz veren her şey, yaşadığımız zor günlerde bize dayanma gücü veren ürünler. Bu nedenle irademizi güçlendirecek tek yol içimizdeki uyanış olmalı.

Bu zorlu hayat yolculuğunun içinde neden bulunduğumuzu, kim olduğumuzu, ruh-zihin-beden bütünlüğünü bilmek zorundayız.

500 yıllık karanlık gücün korkutucu dezinformasyonlarıyla hepimiz kirlendik. Artık doğru bilgi kaynaklarına çok ihtiyacımız var. Bunun için güvenebileceğimiz en doğru kaynak aslında sağlık. Sağlık tektir, sağlıklar diye bir şey duyduğunuzu sanmıyorum...

Sağlıklı yaşam sürdürebiliyorsak eğer, tek olan doğruyu düşünebiliyoruz, doğru yaşıyoruz demektir.

Bu gerçekler doğrultusunda hepimizin temel dileği olan sağlıklı ve huzurlu yaşamak için neler yapmalıyız konusunu, maddeler halinde anlatalım.

1. Gerçekleri dışarıda değil içimizde aramalıyız!

Bağlı olduğumuz evrensel yasalar, bedenli yaşamımızı ruhsal tekâmül üzerine kurmamızı emrediyor, bunu asla unutmamalıyız! Bedenli yaşamımızın bu nimetinden faydalanamadığımız takdirde, fiziksel bedenimizi kullanılmadan iade etmiş oluruz.

Ruhsal tekâmül için kullandığımız fiziksel beden ve zihin aracılığıyla nasıl bir illüzyonun içinde yaşam sürdürdüğümüzü öğrendik.

Kendimiz olmamız için artık amacımız öğrenmenin ötesine geçip uygulamaya başlamak olduğuna göre, gerçekleri dışarıda değil içimizde aramak zorunda olduğumuzu içselleştirebilmemiz gerekiyor.

Bu aşamada daha ilk soru olarak "İçimize dönmek için kendimiz olmayı nasıl başaracağız?" dediğinizi duyar gibiyim.

Sevgili okurum, okuduğunuz bu doğru bilgilerle oluşacak olan inanç ve niyet sayesinde değişim kendiliğinden başlayacaktır. Bundan emin olabilirsiniz. En büyük engel değişime direnç ve bu direnci oluşturan bilinçaltı korkulardır. Okuduğunuz bilgileri sizlere el uzatan güvenilir bir yol gösterici olarak kabul edin. Bu yolda karşınıza çıkacak yardımcı kişiler asla tesadüf değildir. Yüzde yüz kendiniz olmaya kalpten inanın, niyet edin ve teslim olun. Sizlere yepyeni bir farkındalık kazandıracağımdan eminim.

Bu kutsal yolda çok önemli olan bazı gerçekleri sizlere kısaca tekrar hatırlatmak istiyorum.

Yaşam içinde çok güvendiğimiz ortamlarda kendimiz olabilsek de, aile ve toplumsal öğretiler nedeniyle duygu ve düşüncelerimizi dış ortama odaklı yaşıyoruz ve bu nedenle güvenlik amacıyla süratle dublörümüzü devreye sokuyoruz. El âlem ne der, ayıp, günah, ya başaramazsam, ya rezil olursam, kaybedersem, terk edilirsem ve benzeri duygulanımlar süratle ikinci kişiliğimizi ortaya çıkarıyor. Korku nedeniyle emniyet arayışı yüzünden kendimizden uzaklaşıyoruz ve bu nedenle sevgi arayışına geçiyoruz.

Oysa sevgi içimizdedir ve sürekli oradadır.

İçinizdeki uyanışı oluşturacak yeni farkındalığınız, dış âleme değil, iç âleme uyumlu bir yaşam tarzına gitmenize ışık tutacaktır. Siz bu beden değilsiniz, beden sizin bilincinizde.

Dışarıdaki gerçekleri sol beyin yönetimindeki 5 duyu sayesinde algılayabiliyoruz. Tüm gerçeklerin ancak % 5'ine bu sayede ulaşabiliyorken, geriye kalan gerçeklerin % 95'ini ancak içimizden, duru hislerimizle, sağ beyin yönetiminde algılayabilme potansiyeline sahibiz.

Sağ beynimizi aktif hale getirebilmemiz ise yüzde yüz kendimiz olmamıza bağlı. Evrensel gerçeklerle rezonansa girerek özgürleşebilmemiz ve sevgi insanı olabilmemiz böyle mümkün.

Tüm gerçeklerin bilincimizde yani içimizde olduğunun diğer bir kanıtı ise kuantum gerçeğinde yatıyor. Atomun % 99.99'unun boşluk olduğunu kuantum alanın keşfiyle öğrendik. Bu gerçeğe göre gördüğümüz, duyduğumuz, dokunduğumuz, kokladığımız, tattığımız her şey bilincimizde.

Evet, yanlış duymadınız, 5 duyuyla algıladığımız her şey bir titreşimden ibaret ve bilincimizin içinde.

Dolayısıyla öldüğümüzde fiziksel beden bizi terk etmiş oluyor, biz yola enerji bedenimizle devam ediyoruz.

Sahiplendiğimiz bedenle birlikte emanet olarak aldığımız beyin ise daha biz doğmadan milyarlarca veriyle rezonansa girebilecek datalarla dolu.

Bizi oluşturan ilahi güç bununla kalmayıp içimizi, özümüzü, sevgi frekansıyla donatmış.

Hepimiz özümüzde çok değerliyiz, güvendeyiz ve sevgiyiz.

Sevgiyi, değeri, güveni belki dışarıda türlü yolardan bulabiliriz ancak bu son derece riskli çünkü koşullu sevgiye dayanır, karşılıksız olmaz.

Bu durumda birilerine bağımlı olur ya da başkalarının istediği kişilik haline geliriz. Böyle bir yaşam tarzı bizleri ruhsal tatminsizliğe ve depresyona sokar.

Evrensel yasalar tekâmül etmemizi zorunlu kılıyor!

Olgun insan olabilmemiz için ruhsal gelişim yolumuzda olmamız gerekiyor.

Evrende hiçbir şey tesadüf değil!

Ay, dünya, güneş döngüsü milimetrik hesaplarla çalışıyor. O halde değişime direnmeyi bırakalım ve kendimizi bularak içimizde sürekli var olan ışığı keşfederek teslim olalım.

Sağ beynimizin aktifleşmesine izin verelim.

Bunun için analitik dünyanın gürültüsünden kurtulup, içimizdeki sessizliğe odaklanmamız yeterli. İçimizde sürekli var olan sevgi ve güven ortamıyla buluşabilmemiz için, dışarıdan etkilenen zihinsel prangalarımızdan kurtulup içimizdeki huzura adım atmalıyız.

Şimdi ve burada!

2. Kendimize karşı dürüst olup dublörümüzü ortadan kaldırmalıyız!

Genel olarak toplumun % 75'inin okulun bahçesinde yani kendinden uzak yaşam sürdürdüğünü artık öğrendik. Temel enerjimiz olan sevgiyi sınırsız ve koşulsuz olarak etrafımızdan değil, ancak kendimiz üzerinden alabileceğimizi de bildiğimize göre artık bunun için ilk işimiz dublörümüzü ortadan kaldırmak olmalı. Bunu başarabilmemiz için ilk önce kendimize karşı dürüst olmayı öğrenmeliyiz.

Hepimiz doğumla birlikte yüzde yüz kendimiz olarak dünyaya geliyoruz ve içimizde var olan sevgi, değer ve güven duygusuyla birlikte dünyevi hayata adım atıyoruz. Sahip olduğumuz fiziksel bedenimizi teslim alırken ailemiz bize bir isim veriyor, beynimize bir yazılım programı yükleniyor. Yazılımın içeriğinde anne ve babamızın en az 3 kuşak geriye giden genetik kodlarıyla birlikte ailemizin ve doğduğumuz ülkenin karması bulunuyor.

Aynı olay karşısında bir kişinin çok üzülmesi, bir başkasının "Buna mı üzüldün?" demesi buradan kaynaklanıyor. Hepimizin yaşam planı ve yolculuğu sahip olduğumuz farklı yazılım programı nedeniyle birbirinden farklı. Buna karşılık genel olarak baktığımızda farklı güzergâhlardan geçtiğimiz halde hepimizin yaşam yolculuğundaki hedefi aynı. Özgür irademizle yanlış kararlar versek bile, tıpkı navigasyon cihazı gibi rota tekrar hesaplanıyor ve başka yollardan tekrar aynı hedefe ulaşmaya çalışıyoruz.

Tehlike ve korku yaşatan yollardan geçerken özgür iradeyle dublörümüzü devreye koyabiliriz ancak bu seçim sinema salonunda korku sahnesi çıktığında etkilenmemek için gözümüzü kapatmamıza benzer. Bu durumda bu sahnenin bize kazandıracağı öğretiyi kaçırmış oluruz. Tam tersi korkudan kaçmadan farkına vararak kaynağını bulup etkisiz hale getirsek, korkuyu aşmış oluruz ve bir daha bu sahneler karşımıza çıktığında etkilenmeyiz.

Dublör devrede olduğu sürece ruhumuz öğrenim sırasında devre dışı kalır.

Haliyle aynı temayla ilgili farklı sahneler tekrar karşımıza çıkacağından dolayı, doğal olarak kurban durumuna düşeriz.

Oysa tehlike olarak algıladığımız sahne zihnimize kodlanan verilerle ilgilidir.

Hani denir ya, "Dürüstçe korkularının üzerine gitmelisin" diye. Kenardan dublörü izleyerek kendimize dürüst olmaktan bahsedemeyiz.

Örneğin hayat planımızda yüksekten atlamanın nasıl bir deneyim olduğunu öğrenmemiz gerekiyorken dublörü sahneye koymamız, atlayış sırasında öğreneceklerimizi geçersiz kılar. Bu nedenle her türlü sahnede yüzde yüz kendimiz olmalıyız.

Kendimize ve korkularımıza karşı dürüst olduğumuzda dublörümüzü kolaylıkla fark ederiz.

Üzülmesin, kırılmasın, tatsızlık çıkmasın tarzındaki tutum ve davranışlardaysak, gerçek duygu ve düşüncelerimizi yansıtmıyorsak dublörümüz devrede demektir.

Dublör kullandıkça, karşımıza çıkacak korku sahneleri daha da zorlu olacağından, kişiliğimiz gittikçe ezilir, okuldan daha da uzaklaşma eğilimi başlar. Dahası birilerinin egolarını tatmin ederken, kendimiz için bir şeyler yapma cesaretini ve zamanını bulamayız. Zaaflarımız nedeniyle enerjimiz sömürülür ve yine kurban durumuna düşeriz. Ezildikçe aşağılanır, incinir, hayır diyemez hale geliriz.

Sonrasında hastalandığımızda ise ben nerede yanlış yaptım diye oturup düşünürüz.

Korku nedeniyle oluşan egoyu tatmin eden güçlü olma isteği, beraberinde makam hırsını, başarma arzusunu, parasal hırsı getirir.

Türk toplumunun ataerkil yapısı, son dönemlerde değişime girse de, bu tip duygusal sömürülere ve koşullu enerji hırsızlığına açık ne yazık ki. Özellikle eğitim döneminde çocuklar, babalarının otoritesinden çok etkileniyor. Meslek bile aile tarafından programlanıyor. Bugün bile hangi çocuğa sorsanız, gerçekten sevdiği bir mesleği yapamıyor.

Yetmiyormuş gibi kendin olmak ve kendin için yaşam sürdürmek toplumumuz tarafından bencillik olarak kabul ediliyor. Oysa asıl bencillik yaşam boyu kendi ruhuna bir şey kazandırmadan yaşam sürdürmektir.

Korkularımızı dürüstçe kabul edip bahane üretmeden kabullenebildiğimiz zaman dublörümüzden kurtulmayı başarırız. Böylece ruhumuz özgürleşerek sevgi frekansıyla bütünleşir.

3. Hayatımıza giren duygusal çatışmaları fark etmeliyiz.

Başta kanser olmak üzere yaşantımıza giren tüm kronik hastalıkların ana kaynağı sanıldığı gibi beslenme problemleri değil, duygusal çatışmalardır.

Duygusal çatışmalar, aşırı duygusallık nedeniyle yaşadığımız stres reaksiyonlarıdır ve bizi bizden uzaklaştırır.

Sabahları gözümüzü açmamızla birlikte dış hayatın illüzyonuna kapılıp gidiyoruz. Oysa bizim bir de iç hayatımız var ve esas sorumlu olduğumuz yer aslında burası, farkında değiliz.

Duygusal çatışmaların nedeni dışa yönelik yaşam tarzının göstergesidir. Buna karşılık huzur ve sükûnet içe yönelik yaşam tarzını yansıtır.

Hayatımıza giren duygusal çatışmaları fark ettiğimiz takdirde, hayatımızın yönelişini dışarıdan içeriye çevirebiliriz. Yaşam amacımız bu olsa da, bu farkındalık maalesef kolay olmuyor.

Acılar, sıkıntılar, ölümler, kazalar ve hastalıklar yaşamadan bir iç hayatımız olduğunu algılayamıyor, içe yönelemiyoruz ne yazık ki. Bu nedenle duygusal çatışmalarımızı fark ederek, içe yönelmenin çaresi yine yüzde yüz kendin olmakla başlar.

Hayatımıza giren insanlar, anne, baba, aile fertleri, eş, partner te-

sadüf eseri karşımıza çıkmaz. Her biri duygusal zaaflarımızla her an rezonansa girerek bizi öfkelendirebilir, üzebilir, korkutabilir, huzursuz edebilir. Bu durumda bizlere bu duyguları yaşatan kişilere teşekkür etmeliyiz çünkü bu şekilde kendi duygusal zaaflarımızı öğrenebiliyoruz. Yüzde yüz haklı olsak bile tepki gösterdiğimiz zaman kurban pozisyonundayızdır. Bize saldıran kişilerin tacizinden kurtulabilmemiz ise bize bağlı. Başkasına gösterdiğimiz tepki aslında kendimize gösterdiğimiz tepkidir. Tepkiler bizi biz olmaktan uzaklaştırır.

Tepki nedeniyle öfkelendiğimizde sesimizi duyurabilmek için bağırma ihtiyacı duymamızın sebebi budur. Hayattan geri plana çekilip depresyona girdiğimizde ses tonumuzun düşmesi ve modülasyonun değişme nedeni de budur. Bu aşamada zihin bize oyun oynuyor.

Sakin kalıp karşımızdaki saldırganı suçlamadan, sevgiyle kabul ederek gelen mesajı fark etmeliyiz. Çocuklarımızı da bu yönde nasıl eğitmemiz gerektiğini sizlere önceki bölümde anlattım.

Bu konuda bizleri en çok etkileyen kişiler kuşkusuz anne ve babalarımızdır. Varlık sebepleri zaten budur ve bizler doğmadan önce onları isteyerek seçtik.

Örneğin deneyimlemek istediğimiz tema için bazen negatif düşünen bir anneye ihtiyacımız olur. Bu durumda annenizden pozitif olmayı bekleyemezsiniz. Mesajı doğru değerlendirdiğiniz takdirde duygusal çatışmaya neden olan kişiler size zarar vermeyecektir, tam tersi sizi tekrar kendiniz yapacaktır, bundan emin olabilirsiniz.

4. An içinde, şimdi ve burada yaşamayı öğrenmeliyiz.

Eğer sevgi dolu, yüzde yüz kendimiz olarak yaşamak istiyorsak şimdi ve burada yaşamak zorundayız. Sevgi frekansı sadece nötr konumunda yaşanabilir. Kendimiz olamadığımız takdirde geçmiş ve geleceğe yönelik yaşayarak, zaman-mekân içindeki düaliteyi deneyimlemek zorunda kalırız. Evrensel yasalar gereğince şimdi ve burada yaşamayı öğrenmek zorundayız.

Zaman-mekân içinde yaşam sürdürdüğümüzde polarizasyon gerçekleşir.

Polarizasyon içinde yaşadığımız her duygu karşıtını da beraberinde getirir.

Yaşam bizi nötrde kalmaya zorlar. Bu durumda polarize olan her şey yaşam sınavımızdır.

Değişime direndiğimiz sürece geri bildirimler ağırlaşır. "Neden hep benim başıma geliyor?" der dururuz. Rezonansa gireceğimiz her şey sadece şimdi ve burada olmalıdır.

Beklentiler, planlar bizi polarizasyonda tutar.

Zamandan özgürleştikçe nötrde yaşam başlar.

Bizi bütünlükten koparan bölünmelere izin vermemeliyiz. Tarih boyunca yaşanan savaşların nedeni bölünmedir. Bölünmemizi isteyen tek yer kazanç sektörüdür. Gerçeklik, dürüstlük ve şeffaflık sadece bütünlük anlayışını oluşturan nötr konumudur.

Alma verme evrensel yasalar gereği denge içindedir. Tek yapmamız gereken kendimiz olmak ve an içinde teslimiyet duygusuyla yaşamaktır.

Bütün için hayırlı olan, bizim için de hayırlı olur.

"Peki, bunu nasıl başaracağım?" diye soruduğunuzu duyar gibiyim.

İlk önerim hayatı seyretmeyi öğrenmek.

Önceki bölümlerde yaşam planımızı bir tren yolculuğuna benzetmiştim ve bizlerin aslında trenin içindeki yolcu olduğumuzu ve sadece seyrettiğimizi anlatmıştım. Şimdi de bir başka örnek vereyim: Sinema salonunda film seyrettiğimizi ve filmi seyrederken kucağımızda patlamış mısır olduğunu düşünelim. Bu durumda seyrettiğiniz dramın veya gerilimin etkisiyle ağlarken veya öfkelenirken, bir yandan da patlamış mısır yemiş oluyoruz. An içinde ağır duygusallık yaşarken bir tarafta yine aynı an içinde keyif verici bir yiyecek tüketebiliyoruz. Her ikisi de bilincimizde, ruhumuz için çalışıyor.

Hayat sinüzoidal bir hareket şeklinde iniş çıkışlarla doludur, bir gün fırtına eser diğer gün güneş açar. Çoğumuz bu sinüzoidal hareketle birlikte yaşam sürdürürken asıl maharet hareketi dışarıdan izleyebilmektir.

Seyretmesini öğrendiğimiz takdirde fırtına bizi etkileyemez.

Filmin içinde gösterdiğimiz tepkiler, aslında kendimize gösterdiğimiz tepkilerdir.

Tepki göstermemeyi öğrendiğimizde, kimse de bize tepki göstermez.

İbadetin de amacı şimdi ve burada olmayı sağlamak ve günün 5 vakti de olsa anda kalmayı başarabileceğimiz ritüelleri yerine getirerek dualarımızın kalpten gerçekleşmesine izin vermek. Abdest üzerimizde birikmiş çevresel negatif enerjiyi temizler, namaz hareketleri bedensel enerji akımını düzenler ve bu sayede son aşamada ettiğimiz dualar kalpten gerçekleşir. Zihinsel isteme ile kalpten istemenin 5000 misli fark yarattığını anlatmıştık.

Ancak çoğunluk olarak bahçede kendimizden uzak yaşam sürdürdüğümüz takdirde bu nimetten layıkıyla faydalanamıyoruz ne yazık. Buna karşılık yüzde yüz kendimiz olup okulun içinde girdiğimiz zaman sürekli anda olma şansına kavuşuyoruz.

Benzer şekilde hac vazifemizi yerine getirirken hepimiz bu süreç içinde anda yaşayıp kendimiz oluruz. Çocuklarımızı, yakınlarımızı, dertlerimizi, sıkıntılarımızı unutur, sadece ortamın yüksek enerjisine teslim oluruz. Bu sayede özümüze dönerek nötr kaynak yani Allah ile baş başa kalırız. Hac gezisinden huşu ile dönmemizin asıl sebebi budur.

Anda kalarak kendimiz olmak, Allah ile bütün olmaktır. Kendimize verebileceğimiz en büyük ödül budur. Genç ve sağlıklı kalabilmenin en büyük sırrı şimdi ve burada yaşamaktır.

Anda yaşamak için geçmişimizle barışmalıyız!

Anda yaşamak için gelecek kaygılarına son vermeliyiz.

Anda yaşamak için neden, niçin sorularını bırakmalıyız.

Anda yaşamak için kendimiz olmalıyız.

5. Hayata güvenmemiz için öncelikle kendimize güvenmeyi öğrenmeliyiz.

Yüzde yüz kendimiz olmamız için hayata güvenmemiz gerekir. Hayata güvenebilmemiz için ise kendimize güvenmek zorundayız. Kendimize güvenmeden hayata güvenemeyiz. Özellikle de çoğun-

luğun dublör ile yaşadığı okulun bahçesindeki insanlara güvenemezsiniz. Ancak yüzde yüz kendi olan bir insana şüphe duymadan güvenebilirsiniz.

Yaşam sevincimizin azalması, hayata güvensizlikten kaynaklanır. Hayata güvensizlik ise kendimize olan güvensizliği yansıtır. Çünkü hayat bize sadece bir ayna işlevi görür.

Bu durumda hayata karşı güvensizlik yaratan esas neden beklenmedik bir şeyle karşılaşmamızdır.

Sahnenin içinde karşımıza çıkan canlı veya cansız varlıkların özelliklerini bildiğimiz zaman güvensizlik duymamız için bir neden kalmıyor. Bir aslanın yanınıza gelip yüzünüzü yalamasını ve sizi öpmesini beklemediğinize göre sorun hayvanlar âlemi değil. Peki, o zaman hayata güvensizlik sorunu nereden geliyor diye bir soru akla geliyor.

Sevgili okurum, bu dünyada güvenemeyeceğimiz tek canlı türü kendi olmayan insan.

Çünkü olduğundan farklı gözükebilen tek canlı insandır. Doğada hiçbir ceylan tavşanmış gibi gözükmez. Bir akrebin sokabileceğini veya bir köpeğin ısırabileceğini hepimiz biliyoruz. Buna karşılık güvenebileceğimiz kendi olan, kendi gibi gözüken insan sayısı az.

Hatta çoğunlukla annemiz, babamız, en yakınlarımız bile kendi olmayabiliyor.

Bu nedenle daha en başından sadece insana güvenemeyeceğimizi bilmemiz ve tedbirli olmamız gerekiyor. Yine de hepimiz ısrarla insana güvenmek isteriz.

Hayata güvensizliğimizin temel kaynağı aslında burada yatıyor.

Hayata güvensizlik yaşadığımız zaman 1. EMA problemlerini yaşarız. Bu konuyu temel elementler bölümünde ayrıntılı olarak anlattık.

Şimdi gelin güvensizlik probleminin zararlı olmaması için öncelikle kendimize güvenelim. Bu aynı zamanda yaşam sınavımızdır. Yüzde yüz kendimiz olduğumuzda dublörümüzü kaldırdığımız için kendimize güvenmiş oluruz. Çevremizdeki insanlar ise bu yaşam sınavımız için bize hizmet ediyor.

1. EMA sıkıntılarından kurtulabilmemiz için kendimize güvenmek zorundayız

Böylelikle duygu ve düşüncelerimizde oluşan esneklik sayesinde iskelet sistemimiz ve kaslarımız da olumlu etkilenir. Hayata karşı dik durduğumuzu fiziksel görünümümüzle desteklemiş oluruz.

Etrafımızdaki insanlara güvenmek zorunda değiliz ancak insan dışında her şeye güvenebiliriz. İnsanların insan olmayı öğrendikleri bir ortamda insana karşı daima tedbirli olmalıyız.

Doğruları ve yanlışları ayırt edebilmemiz ve doğru kararlar vererek yolumuza devam etmemiz, kendimiz olarak kendimize güvenmemizle doğru orantılıdır.

6. Kendi yaşam planımızı keşfetmeliyiz (My Way).

Hepimiz ruhsal deneyim için dünyaya adım atarken, belirli bir yaşam planıyla birlikte geliyoruz. Hedefimize en kısa yoldan varabilmemiz için yine öncelikle kendimiz olmalı ve kendimize güvenmeliyiz.

Ancak bu yolculuk acılarla, sıkıntılarla, hastalıklarla dolu olduğu için farklı güzergâhlar seçmek zorunda kalabiliyoruz. Karşımıza çıkan her olumsuzluk aslında yaşam planımız doğrultusunda yol göstericidir.

Özgür irademizle verdiğimiz kararlar bazen ormanın içinde kaybolmamıza neden olabiliyor. Bazen bir kedinin kuyruğunun peşinde dolaşması gibi aynı yerde dönüp duruyoruz.

Yaşam planımızı daha iyi anlamamız için sürekli karşımıza çıkan, tekrarlayan sahnelere dikkat etmeliyiz. Sahne aynı, oyuncular farklı olacaktır.

Her birimizin yaşam planı aynı olmadığı için, karar verirken başkasının etkisi altında kalmadan öz ve öz kendimiz karar vermeliyiz. Kendimizi seversek, kendimize değer verirsek ve güvenirsek, yaşam sınavlarımızdaki yol ayrımlarında doğru kararlar veririz.

Doğru kararlar, yaşam planımızda hızla ve en kısa yoldan hedefe ulaşmamızın önünü açar.

Her birimiz farklı bir enstrümanın özelliklerine sahip olarak, kendi enstrümanımızı çalmayı öğreniyoruz. Nihayetinde diğer çalgı aletleriyle bütünsel bir senfoni oluşturabilmemiz için kendi aletimizi keşfetmemiz ve çalmasını iyi öğrenmemiz gerekiyor.

Yaşam planımızın hedefi işte budur. Bu hedefe en kısa yoldan ulaşabilmemiz için seyir boyunca doğru kararlar verebilmek adına kendimiz olmalıyız.

7. Hastalıkların ruhsal tekâmülümüz için mesaj içerdiğini unutmamalıyız.

Ruh hiçbir zaman hasta olmaz.

Hastalanan sadece fiziksel bedenimizdir.

Fiziksel bedenimizdeki rahatsızlıklar, ruhsal gelişimimiz açısından yol göstericidir.

Ruhsal hastalık diye nitelendirdiğimiz ise zihinseldir.

Hastalık, acı, ağrı olmadan tekâmül yolunda doğru yolu bulmamız kolay olmadığı için simülasyon yoluyla her an mesajlar alırız.

Her hastalık bir mesaj içerir ve her mesaj belirli bir organı etkiler.

Örneğin safrakesesinde problem yaşıyorsak, hayatımızda kendimiz için yapmamız gerekenleri ertelediğimizin mesajını alıyoruz. Bu mesaj yani "erteleme duygusu" her defasında safra kesesini etkiler ve sonucunda bu organla ilgili bir hastalığın gelişmesine yol açar.

Kalın bağırsaklarımızda problem yaşıyorsak eski alışkanlıklarımızdan, bağımlılıklarımızdan vazgeçemediğimizin mesajını alıyoruz. Dogmalar her zaman kalın bağırsakları etkiler ve bu organın hastalanmasına neden olur.

Kalbimizle ilgili problem yaşıyorsak, kendimiz olmadığımızın mesajını almış oluruz.

Kendi ruhumuzu tatmin edemediğimiz zaman bu organla ilgili semptom veya hastalıklar yaşarız.

Üzüntü her zaman akciğerlerimizi etkiler ve hastalanmasına neden olur.

Değersizlik duygusu pankreası etkiler ve şeker hastalığına yol açar.

Hayır diyememe ve istemediğimiz şeyleri yapmak zorunda kalma duygusu, midemizle ilgili hastalıklara sebep olur.

Kendimizi yalnız ve kaybolmuş hissettiğimiz zaman ince bağırsaklarımızda sorunlar yaşarız.

Korku böbrekleri zorlar ve idrar yollarıyla ilgili sorunlar yaşatır.

Utanma ve eziklik duygusu mesaneyi olumsuz etkiler.

Ani şoke edici haberler, damar hastalıklarına sebebiyet verir.

Kendi doğrularımızı ifade edemediğimiz zaman tiroit bezlerimize zarar veririz.

Aşırı mükemmeliyetçilik ve başarıya odaklı yaşam hırsı, migren sebebidir.

Hayata güvensizlik dünyanın manyetik alanında mevcut minerallerden faydalanmamızı güçleştirir. Örneğin hiç kanama olmadan demir eksikliği anemisi yaşayan hastalar bu nedenle kansızlık çeker. Topraklamamızı hayata güvensizlik nedeniyle sağlıklı yapamadığımız zaman osteoporoz kapımızı çalar. Kalsiyum ve demir gibi minerallerin de birer frekans olduğunu unutmamalıyız. Beslenmenin özü frekans üzerinden beslenmedir.

Bu örnek mesajları A'dan Z'ye bütün hastalıklar için verebiliriz.

Tüm hastalıklar ruhsal tekâmülümüz için mesaj içerir.

8. Kazanın, acının, üzüntünün tesadüf olmadığını algılamalıyız.

Hayatımıza giren hiçbir hadise tesadüf değildir. Kazalar dahil!

Okulun bahçesinde dolandığımız sürece tekrar okula girmemizi hatırlatacak uyaranlar sürekli yol gösterici olarak karşımıza çıkar.

Beynimizde oluşan simülasyonlar nedeniyle karşımıza çıkan tüm senaryolar, ruhsal farkındalığımızın gelişimi içindir.

Düşünceler aslında saliseler öncesinde beynimizden gelen simülasyonlarla oluşuyor.

Karşımıza çıkan sahneler karşısında özgür irademizle sadece karar verici rolü oynuyoruz.

Seyrettiğiniz sahnelerin mesajlarını kabullendiğimizde ruhsal gelişim yolculuğu devam eder.

Tercih sizin!

Olmak ya da olmamak, işte bütün mesele bu!

– William Shakespeare –

Peki, o zaman acı, üzüntü ve kederin mesajı ne olabilir?

Sevdiklerimizi kaybettiğimizde derin üzüntüler yaşıyoruz. Ateş düştüğü yeri yakıyor.

Oysa zaman ve mekânın olmadığı alandaki ruhumuz hiçbir zaman ölmüyor, geldiği yere yani ruhsal dünyaya tekrar geri dönüyor. Bu geçişi yapmak üzere olan kişinin önündeki perde kalkıyor, bedenli yaşamın illüzyonunu algılıyor. Bu safhada artık bedensel hiçbir acı, ağrı çekmiyor.

Tek fark dünya yaşamında geliştirdiğiniz bilinç düzeyinde oluyor. Bedensel yaşamında kaynağına teslim olmuş bir insanın, ruhsal yaşama geçişi son derece huzurlu ve sevgi dolu olur. İnanmayanlar ise gerçeklerle yüzleşince durumu algılayana kadar sıkıntı yaşar.

Bu nedenle asıl cezayı biz kendimize çektiriyoruz. Özellikle inançsızlık, ego, şöhret, para, bedensel ve duygusal bağımlılıklarımız, ruhsal dünyaya geçiş sırasında zorlanmamıza neden olur.

Yaşadığımız acı, üzüntü ve keder sayesinde aldığımız mesajlarla uyanışa geçerek, gerçekleri daha kolay algılayabilme şansına sahibiz. Bu sayede yine kendimiz olabiliriz.

9. Negatif enerjilerden, nazardan korkmamıza gerek yok.

Hemen hemen her gün bir danışanım etrafından çok fazla negatif enerji aldığını, kendisine büyü yapıldığını ve bu durumdan nasıl korunabileceğini soruyor bana. Birilerine nazar değdiriyorum diyen kimseyle daha hiç tanışmadım. Kim kime nazar değdiriyor, kim gönderiyor belli değil anlayacağınız.

O zaman öncelikle "Nazar, negatif enerji var mı yok mu?" sorusuyla başlayalım.

Cevap: Evet nazar ve büyü var. Bu nedenle konuyu ciddiye almamız gerekiyor.

An içinde duygu ve düşüncelerimiz neyse, o frekansı yaymış oluruz. Negatif ise negatif, pozitif ise pozitif.

Okulun bahçesinde dolaşıp bana nazar değiyor diyen herkesin başkasına negatif enerji verebileceğini bilmeliyiz. Hayatında dublör

kullanan % 75 çoğunluk içinde herkes birbirine nazar değdirebilir. Nazarın olmadığı tek yer okulun içidir. Olumlu ve tam inançla yüzde yüz kendi olarak hayata bakan birisinin nazarı değmez.

Genel kural şudur:

Esas korkmamız gereken nazar değil, nazardan korkmaktır.

Esas korkmamız gereken büyü değil, büyüden korkmaktır.

Negatif enerjiden korkuyorsak, başımıza gelenlere şaşırmamamız gerekiyor. Peki neden?

Çünkü korku, bedenimizin etrafımızdaki koruyucu enerji tabakanın (aura) küçülmesine neden olur.

Bu durumda nazar enerjisi bedenimizi etkiler, kendimizi yorgun, bitkin, çökük hissetmemize neden olur.

Tam tersine auramızın küçülmesine izin vermediğimiz takdirde nazar ve büyü bizi etkilemez. Auramızı genişletecek olan duygu ise sevgidir.

Sevginin olduğu yerde korkunun etkinliği olmaz!

Sevgi frekansı enerji alanımızı genişleterek negatif enerjinin fiziksel bedenimize ulaşmasını önler.

O halde sizlere sihirli bir formül önereyim.

Negatif enerji alacağınızı düşündüğünüz kişi veya ortamlarda kendinize odaklanın ve içinizden herkesi çok sevdiğinizi söyleyin.

Hepimiz Allah'ın ruhunun farklı görüntüleri olsak da geldiğimiz yer aynı. Karşınızdaki insanın dublör kullanması onun suçu değil. Öğretiler, şartlar, zorlamalar, genetik kodlar, karmalar vs nedeniyle çoğu insan gerçekleri arıyor. Kimse isteyerek negatif olmuyor. Birimiz açlık, sefalet içinde doğarken bir diğerimiz zenginlik içinde gözlerimizi açıyoruz bu dünyaya.

Bu nedenle birbirimize yardım edelim. "Bana negatif enerji veriyor" diye korkmak yerine birbirimizi içten sevebiliriz.

Böylece nazardan, negatif enerjilerden, büyüden de korunmuş oluruz.

Yüzde yüz kendimiz olduğumuz da auramız her zaman geniş kalır.

10. Suçluluk duygusuna girmemeliyiz.

Kendimiz olmadığımızda sıkça yüzleşmek zorunda olduğumuz duygulardan biride suçluluk duygusudur.

Suçluluk duygusu kalbimizi kapatan bir duygudur ve aynı zamanda 4. EMA yaşam sınavıdır.

Bütün negatif düşünceler, inançlar, cinsel baskılar ve duygusallıklar suçluluk duygusu yaşatabilir. Sorumluluk duygularıyla programlanmış ve baskılanmış kitleler ne yazık ki bilmeden kendilerinden uzak yaşam sürdürmek zorunda bırakılıyor, üstelik en yakınları tarafından.

Özellikle ülkemizin benimsediği otoriter ve bağımlı yaşam tarzı, entelektüel kültür kaybına yol açarak, kreatif (yaratıcı) özelliklerimizin ortaya çıkmasını engelliyor.

Daha çocuk yaşlarda anne, baba, toplum tarafından öğretilen düşünce kalıpları, gelenek ve görenekler nedeniyle evrensel gerçeklerle ilgisi olmayan sorumluluklarla baskı altına sokulduğumuzu fark edemiyoruz. En basiti, çocuğumuza bile "Kardeşine ağabeylik ya da ablalık yapacaksın, onu koruyacaksın, yol göstereceksin" diyerek büyük sorumluluk yükleyebiliyoruz. Yaşam boyunca yüklendiğimiz sorumlulukların haddi hesabı yok.

Peki, bu sorumlulukların altından kalkamadığımız zaman ya da başarısız olduğumuzda ne oluyor?

Bu durumda kendimizi suçlu hissederek cezalandırıyoruz.

Bu nedenle "Sevilmiyorum, değersizim" gibi duygulara kapılarak ilerde çok daha ciddi sorunlara yol açabilecek bir ruh haline giriyoruz.

Suçluluk, kendi kudretimizden uzaklaşarak yaşam planımızda ilerlememizi engeller.

Dahası hastalanmamıza hatta hayatımıza son vermemize bile neden olur.

Özellikle kendimizi cezalandırdığımız zaman otoimmün hastalıklara davetiye çıkarmış oluruz.

Haşimato, romatizmal hastalıklar, Tip 1 diyabet, lupus, şögren sendromu, sedef hastalığı gibi otoimmün hastalıkların asıl kaynağı kendimizi suçlamak ve cezayı kendimize kesmektir...

Suçluluk duygusunun yarattığı duygusal çatışmanın frekansı, ilgili organla rezonansa girer.

Örneğin kendimizi ifade edemediğimiz zaman duyduğumuz suçluluk duygusu, cezayı tiroit hücrelerine keser. Sonuç HAŞİMATO!

11. Güvensizlik ve değersizlik duygularından özgürleşmeliyiz.

Bir ağacın dimdik göğe doğru yükselmesinin, haşmetli bir görünüm oluşturmasının nedeni, köklerinin toprağa, çok derine inmesidir.

Bu sayede topraktaki tüm mineralleri içine çekerek güçlenir ve etrafındaki kimyasallara, zorlu şartlara karşı dirençli hale gelir.

Aynı şekilde ruhsal tekâmül için kullandığımız fiziksel bedenimizin enerji alanını ne kadar genişletirsek, ağaç gibi derine köklenmiş oluruz. Böylece toprağa sağlam basar, toprağın tüm minerallerinden yararlanmış oluruz.

Halk arasında topraklanma vücudumuzda biriken statik enerji ile karıştırılır ve bu nedenle çıplak ayakla toprağa basınca sorunun biteceği düşünülür.

Hayata güven ile oluşacak topraklanma ise bu değildir. Kendi enerji alanımızın dünyanın manyetik alanıyla bir bütün olmasıdır.

Bunun gerçekleşmesi için kendimize güvenip kendimize değer vermemiz yeterli.

Kendimize olan güven ve öz değer duygusu sayesinde enerjimizi toprağın derinliklerine gönderir kök salarız, topraktan besleniriz.

Vücudumuzdan atılamayan zehirlerin oluşturduğu selülit, deformasyon, ödem ve doku sarkmalarının ana sebebi topraklanamamadır.

Güvensizlik ve değersizlik nedeniyle bozulan topraklama sistemi, üzerimizde biriken negatif enerjilerin bedenimize zarar vermesine yol açar.

Kendimizi değersiz hissettiğimiz zaman, güvensizlik doruğa çıkar.

Yaşamla bağlantımızı kesecek olan değersizlik duygusu zamanla depresyona neden olur.

Bu kaostan çıkabilmenin tek yolu, değeri ve güveni dışarıda değil kendi içimizde aramaktır.

Doğanın dengesi içinde dengesizliği yaratan tek canlı türü insandır.

Doğanın kanunu bir kediyi enerji verici, bir köpeği enerji alıcı olarak yaratmış. Bir kedi asla bir köpek gibi davranmaz.

Bir aslanı kafesin arkasından sevebilirsiniz çünkü aslanın özellikleri belli.

Ancak insan dediğimizde beş dakika düşünmemiz gerekir. Tarih insanların yaptığı vahşetlerle dolu.

Kendi olmayıp sevgi enerjisini dışarıdan temin etmek zorunda kalan ve bunun için karşısındaki insanın zaaflarını kullanan bir insana nasıl güvenebilirsin?

Şu anda yaşadığımız global krizlerin, doğa kirliliğinin, hayvan katlinin kaynağı insanlar değil mi?

Gerçek sevgi alışverişi kendine güven ve kendini değerli hissetmeyle olur ancak.

Bu sayede gerçekleri daha iyi algılarız ve etrafımızdaki her şeyin tek bir bütünden oluştuğunu fark ederek özgürleşiriz.

12. Genetiğin kurbanı değiliz.

Geleneksel tıbbın bilime dayalı maddesel bakış açısı nedeniyle hastalıkların sebebi çoğunlukla kalıtımsal olarak gösteriliyor.

Bu inanca göre annemiz ya da babamız şeker hastası veya kalp hastası olduğunda bu hastalıklara çok dikkat etmemiz gerekiyor. Aynı hastalığa yakalandığı zaman kimse şaşırmıyor hatta yakalanmayı bekliyor neredeyse.

Bu hastalıklara geç yaşlarda yakalandığımızda kendimizi şanslı görüyoruz.

Son dönemlerde geleneksel tıp "epigenetik" kavramını gündemine taşıdı. Buna göre çevresel faktörler büyük rol oynamaya başladı. Örneğin genetik olarak kansere yatkın beş çocuklu bir ailede sadece bir veya iki çocuğun kanser olması, epigenetiği güncel hale getirdi.

Oysa geleneksel tıp ruhu tanısaydı, kalıtımsal olarak hastalığa yatkınlığı oluşturan verilerin duygusal çatışmalar olduğunu fark edecekti.

Evet, sevgili okurum, aslında kalıtsal olarak geçen hastalık değil, o hastalığa yol açan duygu ve düşüncelerdir.

Eğer genetik hastalıklar kalıtsal olarak olduğu gibi geçseydi, 100-150 çeşit hastalıkla karşı karşıya kalırdık.

Yaşam tarzlarımız çok değişti sevgili okurum.

Teknolojiyle birlikte aşırı stres, gerilim girdi hayatımıza. Sevmek istediğimiz halde kimseye güvenemez olduk. Global iletişim kolaylaştı, haberler negatifleşti, doğa kirlendi, öfke ve korku tavan yaptı. Sonuçta bu değişimler kişinin bilinçaltına göre de bir duyarlılık oluşturuyor.

Bütün bu birincil nedenlere bir de ikincil olarak gıda terörü eklendi.

Şimdi gelin çağımızın vebası olan diyabeti örnek olarak masaya yatıralım.

Diyabetin son yıllarda çığ gibi artması ve çocuk yaşlara inmesinin asıl sebebi çevresel faktörlerdir.

Olay sadece aşırı karbonhidrat tüketimi olsaydı, çok değil 15-20 yıl öncesinde sofralarda şeker tüketimi daha fazlaydı. Beyaz ekmek, beyaz unlu mamuller, tatlı çeşitleri, trans yağlar, sofra tuzu en çok tüketilen ürünlerdi. Günümüzde yaşanan GDO terörü ve mısır şerbeti içeren gıdaların hücrelerimizi savunmaya sokmasını inkâr edemeyiz tabii ki.

Ancak yüzde yüz kendimiz olup duygusal çatışmalar içine girmediğimiz takdirde bu zarar verici gıdaları tüketme ihtiyacı duymayız. EBD sayesinde aşırı şeker tüketiminden doğal olarak uzak dururuz. Diyabet problemini bu derinlikten ele alırsak koruyucu hekimlik formatında önlem almış oluruz. Bazı insanların aşırı tatlı düşkünlüğünün esas kaynağı burasıdır. Yaşam sevincimizin azalması nedeniyle oluşan haz arayışı birincil nedendir. Ekmek yeme, tatlı yeme, pirinç yeme, patates yeme, unlu mamuller yeme, glütenden uzak dur diye yola çıktığımız takdirde diyabet problemine çare bulmamız çok zor. Bilimsel alandaki istatistikler zaten bunu belgeliyor.

Günümüzde ise hayattan tat alamama, görmezden gelme, kötü besleme, manyetik kirlilikler nedeniyle oluşan "insülin direnci" pankreasımızı aşırı zorlamaya başladı.

Diyabet gibi genetik sandığımız birçok uygarlık hastalığının bu kadar artmasının sebebi bunlardır.

Genetik olarak geçen ise, daha önce belirttiğim gibi bu hastalığa neden olan duygusal çatışmalardır.

Bir anne veya baba aşırı takıntılıysa, her şeyi halının altına süpürmeye yatkınsa aynı genetik özellik çocuğa da geçiyor. Çocukların çok iyi birer gözlemci olduğunu unutmayalım. Ancak çocuklar arasında da bilinçaltı kodları ve yaşam sınavları nedeniyle duyarlılık farklılıkları oluşur.

Diyabet sorunu için verdiğimiz örneği genetik yatkınlık gösteren tüm hastalıklar için verebiliriz.

Sonuç olarak uygarlık hastalıklarının asıl nedeni çevresel faktörler, bilinçaltı kayıtları, bilinç seviyesi ve yaşam planımızdır. Doğru ve sağlıklı beslenme arzu ve isteği bu faktörlere bağlıdır ve birincil olarak ele alınmalıdır. İkincil olarak günümüz şartlarında nasıl sağlıklı besleniriz bunu öğrenmeliyiz.

Sağlıklı beslenebilmek için yaşadığımız duygusal çatışmalara dikkat etmeliyiz ve kendimizi hayatın merkezine koymayı öğrenmeliyiz.

Öncelikle yaşamak için yemeyi öğrenmeliyiz, yemek için yaşam ikinci planda olmalıdır.

Bu sayede genetik hastalıklar kaderimiz olmaktan çıkar.

13. Özgür irade paradoksu.

"Kul plan yapar, Allah güler" der atalarımız.

Beynimize gelen simülasyonlarla yaşam planımız kusursuz işlerken bir paradoks gibi gözüken özgür irademizle neler yapabiliriz? Özgür iradeye gerçekten sahip miyiz? Kaderimizi özgür irademizle değiştirebilir miyiz? Kaderimiz kendi elimizde midir?

Ömrümüz, ölüm saatimiz önceden belli mi?

Sevgili okurum, bu soruları sürekli olarak düşünür, tartışırız ve

çeşitli kaynaklardan cevaplarını arar dururuz.

Sizleri özgür irade paradoksundan kurtarmak için gelin şimdi bu esrarengiz konuyu bazı benzetmelerle açıklığa kavuşturalım.

Denizdeki balıkların veya havada uçan kuşların birbirlerine değmeden küme şeklinde nasıl dans ettiklerine hepimiz şahit olmuşuzdur. Simülasyonun ne demek olduğunu önceki sayfalarda anlatmama rağmen bu örnekle daha iyi anlayabileceğinizi umuyorum.

Sizlere önceki bölümlerde hayatımızın akışının bir tren yolculuğuna benzediğini anlatmıştım. Tren fiziksel bedenimiz, en önde hiç görmediğimiz makinist zihniniz, trenin içindeki yolcu ise ruhumuzdu.

Yolculuk boyunca etrafımızdaki manzarayı seyrederken, yaşam sınavımızın görselleriyle sürekli karşı karşıya kalıyoruz. İstasyonlar ise seyrettiğimiz görsellerin yarattığı tesirlerin sonucunda karar verdiğimiz anlar yani sınav anları.

Doğru karar verdiğimizde yani sınavımızda başarılı olduğumuzda yola planlandığı gibi devam edebiliriz. Yanlış karar yani sınavda başarısız olma sonucu güzergâh değişir ancak hedef yine aynıdır. Farklı yoldan farklı görsellerle doğru karar verene kadar sınavlar devam eder.

Sınavlarımızdan başarıyla geçmemiz, seyrettiğimiz sahneleri kabullenmemiz anlamını taşır. Buna karşılık kabullenemediğimiz zaman, seyrettiğimiz filmin teması farklı şekillerde tekrar karşımıza çıkar. Özgür irademizle verdiğimiz kararlar sonucunda hedefimize en kısa yoldan hızla ulaşabilmemiz için doğru karar verip kabullenmeyi öğrenmek zorundayız.

Bu gerçekler doğrultusunda zaman-mekân içinde plan yapmak yerine öncelikle özgür irademizle doğru karar vermeyi öğrenmemiz gerekiyor.

Aksi takdirde "Hayatta istediğim hiçbir şey gerçekleşmiyor!" diye şikâyet eder dururuz.

Hedefe giden yolda sürekli yanlış karalar verdiğimiz zamanlarda bulanıma girerek bedenimizden kurtulmak isteyebiliriz. Bu da özgür irademizin bize tanıdığı bir ayrıcalıktır.

Tıpkı Şifa Sende olduğu gibi, kumanda da sende!

14. Şifacının asıl kendimiz olduğunu unutmamalıyız.

İçimizde olağanüstü bir iyileşme potansiyeli var.

Tüm hücrelerimiz orijinal formatını biliyor. Zamanı geldiğinde yenilenen hücreler bile nasıl bir görevi devir aldıklarını güncellenmiş haliyle biliyor.

1 saniyede ortalama 50.000 hücre yenileniyor. Mide iç tabakası 5 gün arayla, cilt ayda bir, kan 6 haftada bir yenileniyor. Tüm anatomik yapının % 98'i, 1 yıl içinde yenileniyor.

Yeter ki regülasyon blokajı oluşmasın.

Biyolojik sistemimiz her koşula uyum sağlayabiliyor ve gerektiğinde ilgili organlarda hücre çoğalmasına veya hücre azalmasına gidebiliyor. Şartlar düzeldiğinde ise yine orijinal formatına geri dönebiliyor. Tek şart yüzde yüz kendin olmak ve blokaj yaratmamak.

Tüm bu değişimlerin sağlıklı gerçekleşebilmesi için parasempatik yani sükûnet fazında olmamız yeterli.

Hastalıklar, stres anlarında yaşadığımız hücresel değişimlerin tekrar eski haline dönmesi esnasında karşımıza çıkar. Orijinal hale dönüşün bir türlü gerçekleşmediği durumlarda (stres reaksiyonunun devam etmesi) ile regülasyon blokajı oluşur. Sigortanın atması anlamına gelen bu önlem, enerji kaybını azaltmak için karşımıza çıkar. Kalıcı blokajın oluşu, 6 ay süre içinde duygusal çatışmamızla vedalaşamamamız halinde ortaya çıkar

Böyle bir sonuç, hastalığın kronik hale geldiğini yansıtır. Blokajın derecesi bu aşamada çok önemlidir. Sigorta atmışsa birilerinin yardımcı olması ve sigortayı tekrar açması gerekir.

Geleneksel tıp böyle bir duruma ömür boyu takviye edici, semptomatik ilaçlar vererek çözüm bulmaya çalışır, hastalığı kabullenir. Ömür boyu ilaçlarla yaşayan diyabet, hipertansiyon, aritmi, alerji, kolesterol, depresyon vs hastalarının iyileşememe nedeni bu kabulleniştir.

Holistik tıp anlayışı ise bütün hastalıkların iyileşebileceğini savunuyor, tıpkı Hipokrat gibi.

"İyileşmeyecek hastalık yok, iyileşmeyecek hasta var" sözleri onun adına yemin ettiğimiz tıbbın babasına ait.

Geleneksel tıbbın Newton kanunlarında ısrar etmesi ve kuantum yasalarını yok sayması neticesinde Hipokrat'ın yani babamızın sö-

zü bile geçersiz sayılıyor. Bu gerçek karşısında ben kendime şu soruyu sormadan duramıyorum: Hipokrat'ı dinlemeyeceksek neden tıp fakültesini bitirirken Hipokrat yemini ediyoruz?

Sevgili okurum, bütün hastalıklar iyileşir dediğimde eminim sizler de bunun nasıl gerçekleşebileceğini düşünüyorsunuz. Koskoca tıp sektörü yalan mı söylüyor yoksa Hipokrat mı yalan söylüyor diyor olmalısınız.

Bu sorunun cevabı aslında çok basit. Geleneksel tıp duygu ve düşünceleri yani ruhu bilimsel bir veriye oturtamadığı için yok sayıyor!

Oysa modern tıp hücrelerimizin biyolojik ortama uyumlanması karşısında ilk müdahaleyi yaptıktan sonra hastalığı oluşturan duygusal çatışmaları ortadan kaldırıp hastayı sükûnet haline getirse, kronikleşmenin yani sigortaların atmasının önüne geçmiş olacak.

Hipokrat'ın anlatmak istediği işte bu sevgili okurum.

Peki, kronikleşme olduysa ne olacak? Bu durumda regülasyon blokajının ortadan kaldırılması gerekiyor. Derecesi yüksek blokajların açılması bugün artık frekans tedavi yöntemleriyle sağlanabiliyor.

Blokajın sebebi bedensel, zihinsel veya ruhsal olabilir.

Blokajı oluşturan neden ortadan kalktığında enerji akışı normale döner. Bu durumda hücreler tekrar orijinal formatlarına geri dönme şansı bulur.

Vücudun kendini iyileştirme gücü tekrar oluşmuştur.

Blokajların açılması bedensel, zihinsel ve ruhsal alanların hepsini birden kapsadığı için, teşhis ve tedaviyi iyi bilen hekimler tarafından yapılması doğrudur. Hastanın kullandığı ilaçları da göz önünde bulundurursak, komplikasyon gelişmemesi için bu zorunludur.

15. Ağrılar sadece uyarıcı mesajlardır.

Algoloji (ağrı bilimi) uzmanı olduğum için uzun yıllar ağrı merkezlerinde görev yaptım.

İnvazif yöntemlerle, ağrı kesicilerle, antidepresanlarla ağrıları kesmeye çalıştım. Ancak son durak olarak ağrı merkezlerine sevk edilen hastaların bana gelene kadar neden ağrılarından bir türlü kurtulamadığını kendim de hep merak ettim.

Nihayetinde ağrılara merhem oluyordum ancak ağrıların bir hastalık değil, sadece uyarıcı sinyaller oluşu karşısında sinyali kesmek, yağ lambası yanan arabanın kablosunu kesmekle aynıdır.

Kronikleşmiş ağrının gerçek mesajı hiçbir uzmanlık alanı tarafından alınamıyordu.

Hastalar her türlü teşhis ve tedaviye rağmen ağrılarından kurtulamayınca, ağrı merkezine sevk ediliyordu.

Ağrıların uyarıcı mesajlar olarak görülmemesinin sebebi yine ruhun yok sayılması sevgili okurum.

Sizlere beş duyu ile aldığımız frekansların ilgili organla nasıl sürekli rezonansa girdiğini anlattım. Yaşadığımız duygusal çatışmalar, rezonansa girdiği organın hücrelerini sürekli taciz eder ve enerjisini düşürür. Ağrının karakteri, batıcı, yanıcı ya da künt oluşu duygusal çatışmanın şiddeti, süresi ve etkilediği organın hayati önemiyle ilgilidir. Ağrı, akut ağrı acil yardım uyarısıdır!

Buna karşılık ağrı sinyalleri olmasaydı hepimiz erken yaşta ölürdük. Ağrı hayat kurtarıcıdır ancak doğru değerlendirilmediği zaman sürekli ıstırap halini alır, depresyona sokar.

Kronik ağrıların kaynağı her zaman bilinçaltından gelen duygusal çatışmalar, bedensel, ruhsal ve zihinsel blokajlardır. Kaynak ortadan kalktığında ağrı yok olur, ömür boyu ağrı kesici kullanmanıza asla gerek yoktur.

Dahası bugün artık ağrının yerine göre ilgili duygusal çatışmanın kaynağını biliyoruz.

Örneğin sağ elini aktif olarak kullanan bir kişinin sağ dizinde kronik ağrı varsa, kaynak baba, patron veya dış hayatta yaşadığımız duygusal çatımalardır. Sol diz ağrıyorsa kaynak anne, çocuk ya da iç hayatımızda yaşadığımız duygusal problemlerdir. Her iki dizimizde kronik ağrı varsa kaynak kendimizle ilgilidir.

Hiçbir şey tesadüf değil.

16. Ölüm diye bir şey yok.

Doğal olarak burada bedensel ölümden bahsetmiyorum.

Yaşam boyunca kullandığımız fiziksel bedenimiz yani tekâmül

aracımız, hücrelerimizde var olan telomerik yapı nedeniyle zaman içinde yaşlanır ve ölür elbette. Ancak biz bu beden değiliz. O nedenle hiçbir zaman ölmüyoruz, sadece ruhsal dünyaya dönüyoruz. Gerçek ölüm, bedensel yaşamı sürdürürken kendinden uzaklaşmaktır. Böylece içimizde var olan sevgiden, değerimizden, güven ortamından uzaklaşarak karanlığa sürükleniriz.

Hayata bu açıdan bakarak ruhumuzla özdeşleşmeyi öğrenmeliyiz. Böylece maddesel dünyadan ruhsal dünyaya geçişimiz de çok daha kolay olur.

Aksi takdirde sahip olduğumuz bağımlılıklar (para, güç, şöhret, güzellik, suçluluk, sorumluluk, sevdiklerimiz vs) bedensel ölümü zorlaştırır.

Daha çocuk yaşlardan itibaren ölüm gerçeği bizlere son derece ürkütücü gelir. Bedensel fonksiyonlarımızın kaybolması gerçeği, bedenin toprağa verilmesi, cehennem ve kabir azabı korkusu hayatı tekrar tekrar sorgulamamıza neden olur.

Bu gerçeklere rağmen bir süre sonra maddesel dünyanın hırslarına tekrar kapılır gideriz.

Ölüm ile yaşam arasında yaşadığımız bu paradokslar, yine korku ve stres reaksiyonunu aktif hale getirerek hastalanmamıza ve ölümden daha çok korkar hale gelmemize yol açar.

Oysa beden bizi terk ettikten sonra geri döneceğimiz ruhsal dünya sadece Allah'ın sevgisinden ibarettir. Sevginin önemini iyi algılamamız, huzur içinde teslim olmamızı sağlayacaktır.

Öleceğini artık hisseden insanlara şu soru sorulmuş: Hayata yeniden başlamak için bir şansınız olsaydı, ne yapmak isterdiniz?

Cevap ne olmuş biliyor musunuz? "Kendim olmak, kendi istediklerimi yapabilmek isterdim!"

17. Öfkemizi kontrol etmeyi öğrenmeliyiz.

Öfkelendirmenin açılımı enerji hırsızlığıdır.

Birileri sizi öfkelendirmeyi başardığında sizin enerjinizi çalmış demektir. Koşullu sevgi hırsızlığının en kolay yollarından biri de karşınızdaki insanı öfkelendirmeyi başarmaktır.

Bizleri en kolay öfkelendirebilecek kişiler ise zaaflarımızı çok iyi bi-

len yakınlarımızdır. Anne, baba, kardeş, akraba, arkadaş, sevgili, patron vs, her ihtiyaç duyduklarında enerjimizi çalabilirler, dikkat edin derim. Bahçede yaşam sürdüren insanların da geçim yolu budur.

Öfke zaafımızı kontrol edemezsek, her an enerjimizi kaptırabiliriz.

Enerjimizin özellikle ruhsal gelişimimiz için çok kıymetli olduğunu asla unutmamalıyız.

Bu tehlikeye maruz kalmamak için bu zaafımızı kontrol altına almak ve geçmişimizi affetmek zorundayız. Bu sayede zaafımızı yok ederek enerjinizi kaptırmaktan kurtuluruz.

Öfke kontrolü sayesinde suyu bulandırmadan, sağlam şekilde yere basarak, doğru karar vererek doğru yolu buluruz.

Öfkenin diğer bir olumsuz etkisi, karaciğeri aşırı zorlaması ve yormasıdır. Öfke frekansı, karaciğerle rezonansa girer.

Öfkenin özellikle karaciğeri ve kardeşi safrakesesini olumsuz etkilemesi, protein ve yağ metabolizmasını bozar. Bu nedenle aşırı güç kaybederiz, iştahımız artar, yeme kontrolünü kaybederiz, metabolik hastalıkların (diyabet, hipertansiyon, kolesterol fazlalığı gibi) önünü açmış oluruz.

Öfke aynı zamanda bizi bizden uzaklaştırır. Bu nedenle sesimizi duyurmak için bağırmak zorunda kalırız.

Öfkenin bir şekil de kendine öfkelenmek veya öfkeyi bastırıp sürekli içimizde canlı tutmaktır. Böyle bir tercih karşısında fiziksel bedenimiz en ağır hasarı görür.

Hepimizin aile içinde ailenin delisi olarak kabul ettiğimiz, sürekli bağıran çağıran bir ferdi mevcuttur. Bu kişi kolay kolay hastalanmaz çünkü içindeki negatifi sürekli etrafına boşaltarak rahatlar.

Siz siz olun, sizi öfkelendiren konulara, zaaflarınıza dikkat edin, enerjinizi kaptırmayın!

18. Meditasyon yaşamımızda önemli bir yer tutmalı.

Meditasyonun amacı zihni susturmak, şimdi ve burada kalmak, farkındalığımızı artırmaktır. Meditasyon aynı zamanda stres kontrolünü sağlıyor ve bu sayede bağışıklık sistemimiz tam kapasite çalışabiliyor.

Bu nedenle meditasyon, spor yapmak, sağlıklı beslenmek kadar önemlidir.

Sükûnet haline geçtiğimiz zaman, içimizdeki sıkıntı yaratan duygu ve düşünceler açığa çıkar. Bu nedenle birçok insan gün boyu sakin kalmamaya çalışır ve iyice yorulmadan uykuya geçemez.

Geçmiş travmalardan veya zihinsel prangalardan kurtulmamız çok zorlaşır.

Oysa meditasyon haline geçebilirsek, bilinçaltımızın karanlık yüzüyle yüzleşebilir ve arınabiliriz.

Bunun için sükûnete geçip gelen duyguları neden yaşıyorum diye kendimize sormalıyız. Cevap anında gelecektir. İçimizdeki sesle haberleşmeliyiz ve her şeyin nedenini öğrenmeliyiz.

Öfke, takıntı, üzüntü ve korkuyla baş etmemiz, anda kalabilme süremizle doğru orantılıdır.

Birçok meditasyon tekniği vardır. Ama sadece günlük hayatı izleyerek bile istersek sürekli meditasyon halinde olabiliriz.

Özellikle sabah ilk uyandığımızda ya da akşam uykuya dalmadan önce beyin dalgalarımız alfa halini alır. Meditasyonun en etkili olduğu zaman aralıkları olan bu saatlerde negatif kayıtlarımızdan kurtulabiliriz. Alfa modunda hastalığımızdan iyileştiğimizi, istediğimiz iyi bir işe sahip olduğumuzu, arzularımızı hayal edebilirsek ve buna kalpten inanırsak bu hayalleri gerçeğe dönüştürebiliriz. Anlam ve ifade verdiğimiz niyetlerimiz alfa dalgalarında gerçekleşir.

Alfa dalgalarıyla buluştuğumuzda ruhumuzla bütünleşmiş oluruz. Meditasyonun en kuvvetli hali olan bu derinlikte tüm niyetlerinizi, her şeyi yaratabilirsiniz. 2020 sonrası dünyaya gelen çocuklar alfa kuşağını temsil edecek.

Hepimiz yaratma gücüne sahibiz. Doğal olarak olumsuzu da yaratabiliriz. Bu nedenle kalpten anlam ve ifade verdiğimiz her şeye çok dikkat etmeliyiz.

Ne demiş atalarımız, "Alma mazlumun ahını, çıkar aheste aheste."

Dublör kullanıyorsak ve içsel sükûnete geçemiyorsak, hayallerimizi gerçekleştirmemiz çok zordur.

19. Geçmiş travmalardan veya karmalardan özgürleşmeliyiz.

Birçok danışanım geçmiş travmalardan, karmik kayıtlardan nasıl özgürleşiriz diye soruyor.

Özgürleşmek için regresyon (geçmiş yaşamı öğrenme), hipnoz, aile dizimi, nefes terapisi, psikoterapi, NLP, EFT gibi birçok terapi yollarını araştırıyor.

Bu tedavilerden yararlanmaya çalışmış birçok danışanım oldu. Pek çoğu da geçmişleriyle yüzleşmek zorunda kaldıklarında daha da büyük baskı yaşadıklarını ve terapiye devam etmediklerini, rahatsız olduklarını ifade ettiler.

Şimdi gelin bu konuya da açıklık getirelim.

Regresyon terapisine giden herkes bir önceki hayatında kral, kraliçe ya da prenses olduğundan bahsediyor. Oysa geçmişte hayatın çok daha acımasız ve zor olduğunu hepimiz tarih sayfalarından öğrenebiliyoruz. Olumsuz bir geçmiş hayat olumlu bir etki yaratacak olsaydı, yeniden doğduğumuzda tüm geçmiş kayıtlara kapalı olmamız için bir neden olmazdı. Kaldı ki şimdi ve burada karşımıza çıkan sahnelerde verdiğimiz doğru kararlar, geçmiş travmalardan veya karmamızdan özgürleşmemiz için yeterlidir. Bu nedenle geçmişi araştırmak yerine şimdide, anda olup bitenlerin farkındalığı içinde olmak çok daha önemlidir.

Nefes terapisine gelince, günümüzde iki farklı yaklaşım sergileniyor. İlkinde stres kaynaklı göğüsten, sığ nefes alışveriş düzeltilerek sükûnet halinde karın nefesi öğretiliyor. Bu sayede tıpkı bebekliğimizdeki gibi nefes alırken karnımız şişiyor, göğsümüz değil. Normal şartlarda nefes karından alınır. Koşu veya efor durumlarında göğüs nefesi eklenir. Bu amaçla yapılan nefes terapisi son derece sağlıklı ve doğrudur.

İkinci tür nefes terapisi hızlı ve derin solumayla gerçekleştiriliyor. Hızlı solumanın getirdiği respiratuar alkaloz (kanda aşırı oksijen oluşumuyla kısmi bilinç kaybı) nedeniyle kişilerde bilinçaltı açığa çıkıyor. Bu etkiyle ağlama isteği, öfke, korku gibi duygulanımlar açığa çıkıyor. Bu deneyimi yaşayanlardan bazıları korkarak bir daha terapiye gitmezken, kimileri de bilinçaltının temizlendiğini sanıyor. Keşke bilinçaltı tedavisi bu kadar kolay olabilseydi!

Geçmişi de geleceği de içinde bulunduğunuz an içinde şimdi ve burada değiştirebilirsiniz! Ruhsal dünyada zaman diye bir şey yok.

Bu ve bunun gibi terapi programları ne yazık ki alttaki tuğlayı çekmemize neden olabiliyor ve çok daha fazla hayal kırıklığı, suçluluk, vicdan muhasebesi yaşamamıza yol açıyor.

Tekrar edeyim: Geçmişte ne yaptığımızı bilmemize ve onlarla tekrar yüzleşmemize hiç mi hiç gerek yok! Geçmişi de geleceği de içinde bulunduğunuz an içinde şimdi ve burada değiştirebilirsiniz! Ruhsal dünyada zaman diye bir şey yok.

Allah'ın bizlere tanıdığı bedenli yaşam süreci içinde karşımıza çıkan sahnelerle tüm geçmiş travmalarımızdan ve karmamızdan özgürleşebiliyoruz.

Yaşam planımız ve varlığımız bizleri sürekli olarak geçmiş travmalar ve karmalarımızla buluşturuyor zaten. Bilinçaltında kayıtlı olan tüm geçmiş kayıtlar frekans olarak şimdi ve burada (an içinde) sürekli rezonansa giriyor.

Çekim alanımıza giren her olay, her insan bu nedenle hayatımıza giriyor. Örneğin şu an içinde sizi duygusal çatışmaya sokan bir hadise veya bir insan varsa, bu geçmiş travmalardan veya karmadan dolayı karşınıza çıkıyor olabilir. Bu durumda yapmamız gereken şey bizi çatışmaya sokan hadiseyi doğru yorumlamak ve bu yorumla etkilenmemeyi sağlayan bir karar oluşturmaktır.

Böylece bilinçaltınızdaki yüklerden kurtulurken aynı zamanda travmalardan ve karmadan da aynı anda özgürleşmiş olursunuz. Gerçek niyetimizin ne olduğu şimdi ve burada sürekli sorgulanıyor zaten.

Bu nedenle farkındalığımızı sadece şimdiye ve buraya odaklamamız yeterli. Eğer anda değil, zaman içinde yaşam sürdürürsek, bu nimetten faydalanmamız çok zor. Böyle bir durumda ilgili temayla vedalaşabilmeniz için sürekli farklı senaryolarla boğuşup durmak zorunda kalırız.

20. Kimseye bağımlı olmamayı öğrenmeliyiz.

2. Boyut sınavları içinde olan Türkiye, aşırı duygusal, kurallarla dolu ve birbirine bağımlı bir yaşam tarzı sürdüren insanların yaşadığı bir coğrafya. Bunun başlıca nedeni hayata güvensizlik, değersizlik duygusu, gelecek ve realite (ölüm, hastalık vs) korkularıdır. Cinsel enerji ile ilgili yaşadığımız problemlerin de kaynağı yine burasıdır.

İçinde yaşam sürdürdüğümüz bağımlılık duyguları nedeniyle bir türlü özgürleşemiyoruz, kendimiz olamıyoruz ve bu nedenle yaratıcı özelliklerimizi keşfedemiyoruz.

Bu durumda kolay yollardan para kazanmak, taklitçilik, gerçekte olmadığımız gibi gözükmek, zenginmiş gibi hava atmak, her şeyi uzmanından daha çok bilir gibi davranmak, kararsızlık temel özelliklerimiz haline geliyor.

Zaman-mekân içindeki yaşamımız, zamanın yetmediği bir döngü haline gelir.

Böyle bir yaşam tarzını benimsemek zorunda kaldığımız için, birilerine bağımlı olmak zorunda kalıyoruz. Bağlı olmakla bağımlı olmayı birbirine karıştırıyoruz.

Yanlış yaşam tarzımıza sürekli destek arıyoruz ve bu desteği bulduğumuzda da aslan kesiliyoruz. Sabahları uyanır uyanmaz cep telefonumuzu elimize alıp, günü bağımlılık içinde olduğumuz kişiler veya alışkanlıklarla geçiriyoruz. Bağımlılık üzerine kurulu hayatı benimsiyor, aksini düşünemez hale geliyoruz.

Kendimizle baş başa kalınca adeta toplumdan itilmiş, ezilmiş, değersiz, güvensiz hissediyor, suni haz kaynaklarının (yemek, tatlı, sigara, alkol, uyuşturucu, alışveriş, mastürbasyon vs) peşine düşüyoruz. Bunlar yetmediği zaman da depresyon ilaçlarına sarılıyoruz.

Bağımlılıklarımızdan kurtulamadığımız sürece farklı bağımlılıklara yönelmemizin sebebi 2. Boyut sınavını aşmakta güçlük çekmemizdir.

Bağımlılık duyguları yüzde yüz kendimiz olamayışımız nedeniyle özgürlüğümüzü ve yaratıcı özelliklerimizi bulamayışımızdan kaynaklanıyor.

Farklı bilinç boyutlarında yaşam sürdürsek de (3.,4.,5. Boyut), il-

gili boyutun yaşam sınavını oluşturan temayla uyumlu 2. Boyut problemleri yaşayabiliriz.

Örneğin 3. Boyut ego, öfke, baskı, açgözlülük sınavları içindeyken bu temalarla ilgili cinsel sorunlar, bağımlılık, gelecek ve realite kaygısı içinde olabiliriz.

Bağımlı değil, birbirimize dürüstçe bağlı olmayı öğrenmeliyiz. Bu sayede kendimiz oluruz ve özgür bir ruh olarak yaşam sınavlarımızı verebiliriz.

21. Cinsel enerjiyi asla bloke etmemeliyiz.

Cinselliği enerji kaynağı olarak düşünmeliyiz.

Tıpkı bir enerji santrali gibi çalışan cinsel merkez, bilincimizi daha yüksek frekanslara taşıyabilmemiz için en önemli enerji kaynaklarından biridir.

Cinselliği doğru kullandığımız zaman, kazanacağımız enerjiyle farkındalığımızı yükseltebiliriz ve içimizdeki yaratıcı özellikleri keşfederek hayata koyabiliriz.

Kitabımızın başından beri hedefimizin kendimiz olmak, gerçekleri öğrenmek, özgürleşmek ve sevgiyi hayatımızın merkezine koymak olduğunu hatırlayalım.

Bu kutsal yolda ilerlemek için enerjimizi yükseltmek ve ışık saçan bir varlık haline gelmek için dünyadayız. Enerjimizi koşulsuz yoldan elde edebilmenin tek yolu ise içimizdeki uyanış sayesinde gerçekleşir.

Cinsel enerjimiz, bu yolda çok önemli bir kazançtır ve bu nedenle asla bloke edilmemelidir çünkü evrensel biyolojik yasalar, cinsel enerjiden bilincin gelişimi için faydalanmamız gerektiğini emrediyor.

Başımıza dert olmasın diye libidomuzu, cinsel enerjiyi bloke ederek doğal görevini yerine getiremez hale getirdiğimiz zaman, cinsel organlarımız hastalanır. Kadınlar premenstural sendrom (âdet öncesi ağrı ve huzursuzluk), âdet düzensizlikleri, yumurtalık kisti, miyom, vajinal mantar oluşumu, kısırlık, kanser gibi problemlerin riski altına girerken, erkeklerde prostat ve testis sıkıntıları gelişir.

Bu nedenle cinsel enerjimizi bastırmak, bloke etmek yerine, dönüştürmeyi öğrenmeliyiz.

Libido saplantıları nedeniyle oluşan içsel çatışmalar ise bu dönüşümü yapamadığımızın göstergesidir.

Cinsel enerjiyi dönüştürmekte güçlük çektiğimiz zaman, kontrolsüz güç gelişir ve bu güç nedeniyle hücreler üzerinde baskı oluşur. Kontrolsüz güç, güç değildir.

450 beygir gücündeki bir Ferrari'yi 80 km hızla kullanırsanız motoru yakarsınız.

Cinsellikle veya üremeyle ilgili yaşanan ani şoklar, dramatik olaylar ve kişinin bu konuda kendini yalnız hissetmesi durumunda, cinsel organlarda veya uzantısı olan göğüslerde kanseri davet etmiş oluruz. Benzer tablo erkeklerin cinsel organlarında gelişir.

Erkeklerin cinselliklerini bloke etme nedenlerinin başında performans endişesi gelir. Ereksiyon bir kez başarılamadığında erkekler büyük kaygı yaşar ve aynı tablo tekrar olacakmış gibi hissederler ve ilginçtir kehanet de gerçekleşir.

Bilinci düşük toplumlarda ailevi ve genel cinsel eğitim eksikliği sonucu biriken cinsel enerji başımıza dert olur. Tacizlerin, doğal olmayan ilişkilerin, tecavüzlerin asıl kaynağı budur. Libido kontrolü yaşam sınavımızdır.

Cinsel eğitimin yetersiz olduğu ataerkil toplumlarda erkekler ne yazık ki öğrenim için kendi başlarının çaresine bakmak zorunda kalır. Pornografik kültür ve hayat kadınları ile yaşanan tecrübeler, olması gereken, sağlıklı sevgi dolu cinsel tecrübenin oluşumunu engeller. Bu nedenle erkekler evlendikten sonra eşleriyle ciddi problemler yaşamaya başlar. Sevgi, değer görme, okşanma ve önsevişmeye programlı kadının cinsel dürtüleri, erkeklerin pornografik kültürle elde ettikleri cinsel yaklaşım nedeniyle zarar görür. Büyük hayal

Bilinci düşük toplumlarda ailevi ve genel cinsel eğitim eksikliği sonucu biriken cinsel enerji başımıza dert olur. Tacizlerin, doğal olmayan ilişkilerin, tecavüzlerin asıl kaynağı budur.

kırıklığı yaşayan kadınlar bu nedenle güvenlik amacıyla cinsel dürtülerini bloke eder. Sorunun kaynağını kendilerinde arayan duyarlı erkekler bu durumdan kaynaklanan sonuçlarda kendilerini suçlar, yetersizlik duygusuna ve performans anksiyetesine girer. Erkek ve kadın arasında yaşanan iletişim problemi, ayıp ve günah gibi bilinçaltı kodları, sorunu daha da işin içinden çıkılamaz hale getirir.

Sonuç olarak ruhsal gelişim için çok önemli olan bir enerji kaynağımız atıl kalır.

Bu sebeple hayatımıza giren cinsel hastalıklar problemin üzerine tuz biber serper.

Kadınlar dönüştüremedikleri libido saplantılarını cinselliklerini bloke ederek etkisiz hale getirir ancak erkekler cinsel enerjilerini bloke etme ihtiyacı duymaz. Bu nedenle saldırgan, açgözlü, tacizci veya tecavüzcü formatına geçebilirler. Böyle bir problemin yaşanmaması için dünyanın her ülkesinde seks ticaret haline gelmiştir. Özellikle erkekler için çalışan bu sektör sayesinde erkekler libido saplantısından kurtulur. Bu sayede kadınlar da erkeklerin saldırganlığından kurtulur.

Sevgili okurum, bu konu aslında başlı başına bir kitap olur. Cinsel eğitim özellikle ülkemizde çok önem arz etmektedir. Cinsel eğitim çocukluk döneminde başlamalıdır.

Konuyu sağlık üzerinden incelediğimizde cinsel enerji doğamızın bir lütfudur.

Cinselliği sevgiyle yaşadığımız takdirde, cinsel enerji sağlığımız için son derece yararlıdır.

Cinsel enerjiyi ruhsal gelişimimiz için dönüştürebilmeyi öğrendiğimiz takdirde cinsel organlarımız hastalanmaz. Bu dönüşümü sağlayabilmemiz yine yüzde yüz kendimiz olmamızla mümkün ancak.

22. Stres ile baş etmeyi öğrenmeliyiz.

Hastalıkların ana nedeninin stres olduğunu artık bildiğimize göre stresle nasıl baş edeceğimizi öğrenmek zorundayız.

Bağışıklık sistemimizi devre dışı bırakan ve güvenlik hizmetinin

aksamasına neden olan stres karşısında elimiz kolumuz bağlı kalmamalı.

Korku ve endişe sonucu ortaya çıkan stres reaksiyonu, bir şeyleri istemeden yapmak zorunda kalmamıza neden olur. Kendini tehlikede hisseden kişi çaresiz kaçmak veya savaşmak zorunda kalır. Herkesin bireysel dürtüleri ve hassasiyetleri bu konuda farklılık gösterir. Asıl büyük tehlike ise tehlike ortadan kalktığı halde her an tekrar olacakmış gibi bir duygulanıma girmemiz ve stresi sürekli gündemde tutmamızdır. Bu durumda sükûnet fazına geçemeyen organizmamız, hasar tespiti ve yenilenme için gereken konuma giremez. Bu şartlarda aşırı zorlanan organlarımız, zayıfladığı yerde sorun yaratır.

Yaşantımızı bu farkındalıkla sürdürmemiz, kendimize yapabileceğimiz en büyük hayırdır. Doğada yaşam sürdüren hayvanları kendimize örnek almalıyız.

Hayatımıza giren stres nedenlerini dikkate alarak önlem alabiliriz. Bunun için değişimden korkmamamız gerekiyor. Bu dünyadan farkındalık dışında götürebileceğimiz hiçbir şey yok.

Dağ başında yaşayarak stres kontrolünü öğrenemeyiz çünkü stres yaratacak ortam olmaz. Bu nedenle yaşam sürdürdüğümüz ortam neresi olursa olsun stresimizi kontrol etmeyi zorlu ortamlarda başarmayı öğrenmeliyiz. Hayat bize ruhsal gelişimimiz için sürekli ayna oluyor. Sakin bir hayat yaşamak istiyorsak bunu hak etmemiz gerekir. Stresle baş etmeyi öğrenerek huzurlu bir yaşam sürdürebilmek yaşam sınavımızdır.

23. Düşünce kalıplarımızdan kurtulmalıyız.

Ailemizin, toplumun, din ideolojisinin bilinçaltımıza yüklediği düşünce kalıpları yüzünden bir türlü özgürleşemiyoruz. Oysa hepimiz gerçekleri öğrenmek ve özgürleşmek için yaşam sürdürüyoruz.

Düşünce kalıplarımızdan özgürleşmek için gerçekleri araştırıp soruşturduğumuz zaman ise korkutuluyoruz. Özellikle görünmeyen âlem üzerinden gerçekleşen dogmalarımıza sıkı sıkı sarılıyoruz ve

kurtulamıyoruz. Dahası çocuklarımıza da aynı dogmaları doğruymuş gibi aşılıyoruz. Çocuklarımız çok yetenekli birer seyircidir ve annelerinden, babalarından ne görürse ne duyarsa onu doğru kabul eder ve benimser.

Beynimize yüklenen kodlamalar yüzünden sorumluluk ve suçluluk duygularına girerek hayatı kendimize ve çocuklarımıza zindan ediyoruz, hastalanıyoruz. Değişime direnmek, dik kafalılık, inat bu konuda bizleri çok zor durumda bırakır.

Dogmaların en çok etkilediği organ ise kalın bağırsaklardır.

Oysa her ülkenin dogmaları kendine özgü.

Bir Japon'un, Alman'ın, Amerikalı veya Afrikalının çok farklı dogmaları olabilir.

Peki ya hangisi doğrudur?

Doğruyu bulmamız, kendimiz olmamıza bağlı. Bu sayede evrensel doğruların farkındalığına sahip oluruz.

Kendiniz olun, değişime direnmeyin, gerçekleri öğrenin ve özgürleşin!

Sağlıklı bir yaşam için ön şartlardan biri düşünce kalıplarımızdan kurtulmaktır.

Düşünce kalıplarının hayatımızı nasıl etkilediği konusunda sizlere bir örnek vermek istiyorum.

Sürekli olarak her gün sabahları çok zor uyandığından ve bir türlü yataktan kalkamadığından şikâyet eden bir danışanım problemin esas kaynağını öğrenmek için muayenehaneme geldiler. Yaptığım araştırmalar sonucu yıllar öncesine dayanan ve babası tarafından oluşturulan bir düşünce kalıbını tespit ettim. Bir akşam nişanlısıyla yemeğe çıkan ve eve geç gelen danışanım, sabah uykusunda babasının aniden odasına girmesiyle aynen şu sözlerle uyanmak zorunda kalmış; "Kocaya gitmeye kalkıyorsun, ama yataktan kalkamıyorsun!" Bu olay danışanımda sabahları uyanmaya karşı bir isyan duygusu yaratmış. Düşünce kalıbını bilinçaltında etkisiz hale getirdikten sonra danışanım tamamen normal ve enerjik uyanır hale geldi.

24. Kendi duygularımızı ifade etmeliyiz.

Hayatımıza dublör sokup kendimizi doğru ifade edemediğimiz zaman istemediğimiz geri bildirimlerle yüzleşmek zorunda kalırız. Bu nedenle her türlü şartta kendi gerçek duygularımızı ifade etmek zorundayız. Ruhsal gelişimimiz için boğaz çakrası son derece önemlidir ve asla bloke edilmemelidir.

Kendi duygularımız yerine birilerinin duymak istediklerini söylersek, 5. EMA boğaz alanında enerji blokajı yaratmış oluruz. Bu durum metabolizmamızdan sorumlu tiroit bezimizin sağlıklı çalışmasını olumsuz etkiler. Enerji kısıtlaması nedeniyle zorlanan tiroit ve paratiroit bezleri zamanla yorulur, zayıflar.

Geleneksel tıp tiroit fonksiyon bozukluğu tespit ettiği takdirde, eksikliği veya fazlalığı dengeleyen ilaçları hayatımıza sokar. Ani şoklar ve dramatik olaylar karşısında kendimizi tamamen ifade edemez hale geldiğimizde ise kanser tablosuyla karşılaşabiliriz.

Çoğu zaman bu tür değişken hücre çoğalmaları sonucunda sükûnet fazına geri dönmeyi başardığımızda, sonradan oluşan bu farklı hücrelerin etrafında nodüler bir yapı oluşur. Biyolojik sistemimiz bu şekilde kendi önlemini alır.

İfade problemi nedeniyle suçluluk duygularına girip kendimizi cezalandırdığımız takdirde, otoimmün bir hastalık olan "HAŞİMATO" ile tanışmış oluruz.

Bu problemlerle karşılaşmamak için siz siz olun, kendi gerçek duygularınızı korkmadan ifade edin.

Bu arada hatip gibi konuşmamız, spiker gibi ifade etmemiz, gerçek duygularımızı rahatça ifade ettiğimiz anlamına gelmez. Doğal olarak kendi gerçek duygularımızı rahatça ifade edebilmemiz için yüzde yüz kendimiz olmalıyız. Dublörümüzün ifade ettikleri başımıza dert olabilir.

"Hiçbir şey yapamıyorsan denize anlat" der atalarımız.

25. Bütünlüğün farkına varmaya çalışmalıyız.

Hepimiz tek bir ruhun farklı görünümleriyiz. Network ağı gibi bir-

birimizle bağlıyız ve sürekli iletişim içindeyiz. Asla yalnız değiliz. Bu nedenle gerçeklerden kaçamayız.

Atomik düzeyde görünüm olarak hiçbir farkımız yok.

Dünya yüzeyinde nasıl bir bütünlük içindeysek, ruhsal alan içinde de aynı bütünlük içindeyiz.

Yaşantımız için bütünlüğü iyi algıladığımız zaman hayatımız tamamen değişir, kolaylaşır; doğayı temiz tutar, hayvanları sever, empatik, herkese yardımcı olan bireyler oluruz.

Dil, din, ırk ve sınıf ayrımına son verebilecek algıya sahip oluruz.

Bütünlüğü sağlayan sevgidir. Korku tam tersi bölünmeye neden olur.

Bütünlüğün farkına vardığımızda sevginin de farkında oluruz.

Yeni çağ anlayışı tamamen bütünlük farkındalığı üzerine kuruludur.

26. Başarmalıyım duygusundan özgürleşmeliyiz.

Aile, çevre, toplum tarafından daha çocukluğumuzda bilinçaltımıza sokulan başarma baskısı, erişkin yaşlarda büyük sıkıntılara neden olur.

Başarma baskısı bir kedinin kuyruğu peşinde dönüp durmasına benzer.

Size büyük bir sır vereyim mi? Bu dünyada başarmamız gereken hiçbir şey yok aslında.

Fiziksel bedenimizi imal eden bir üst bilinç karşısında biz neyi başarabiliriz ki?

Bu durumda kendi başarılarımız sadece egomuzu tatmin edebilir. İşte tam da bu nedenle başarıyı elde etsek bile tatmin olamıyoruz ve zafer sarhoşluğu geçer geçmez yeni bir başarı için kollarımızı sıvıyoruz.

Başarmanın sonu yok. Neyi, kimin için başarmaya çalışıyoruz?

Değer görmekse amaç sen zaten değerlisin.

Güven kazanmaksa amaç sen zaten güvendesin.

Sevgi kazanmaksa amaç, sen zaten sevgisin.

Sevgili okurum, tekrar ediyorum, bu dünyada başarmak zorunda olduğumuz hiçbir şey yok. Elbette insan çalışmak, üretmek zo-

runda. Ama başarı baskısıyla değil, değer yaratmak, tüm dünyaya hizmet etmek için.

Başarma baskısı yerine yüzde yüz kendimiz olmayı başardığımızda, üst akıl bizim üzerimizden başarıyı yaratacaktır zaten. O zaman gerçek başarımızı kendimiz seyrederiz. Hepimiz farklı özelliklere sahibiz ama bir bütünüz. Üst bilince teslim olduğumuz takdirde, başardığımıza biz bile şaşırırız. Bu dünyaya gerçekten büyük eserler bırakan kişilerin başarıları sadece ve sadece üst bilince teslimiyetle gerçekleşmiştir.

Üniversite yıllarında bir gün rahmetli babam eve gelen misafirlere ikram etmek için benden karpuz kesmemi istedi. O yıllarda başarı odaklı, takdir görme isteğiyle yanıp tutuşan biriydim; karpuzu özene bezene kestim, şekil verdim ve misafirlere sundum. İnanın herkes çok beğendi ve beni tebrik etti.

Babam da "Aferin oğlum, karpuzu çok güzel kesmişsin" dedi.

Sonra ne mi oldu? Bu yaşıma kadar karpuz kesme işi hep bana kaldı!

Aslında sizi gülümsetmek için paylaştım bu anekdotu. Sanırım siz de anladınız zaten.

27. Hayır demeyi öğrenmeliyiz.

Hepimiz zaman zaman mide sancıları çekmişizdir, özellikle de çocuklarımız yaşar bu stresi. Bunun nedeni bir şeyleri istemeden yapmak zorunda kalmamız sevgili okurum.

Hayır diyemediğiniz her durum istemeden yapmaya girer. Bu tutum doğrudan midemizle rezonansa girerek mide hastalıklarının ortaya çıkmasına neden olur. Normal şartlarda 5 gün içinde midenin iç yüzeyindeki hücreleri aşırı asit nedeniyle yenileyen organizmamız buna rağmen hastalanıyorsa sebebi hayır diyemeyişimizdir.

Büyük baskılar altında sürekli başkalarının isteklerini yerine getirmeye çalıştığımız takdirde, gastrit, ülser hatta mide kanseri bile olabiliriz.

Diyarbakır askeri hastanesinde anestezi uzmanı olarak görev yaptığım süre içinde sıklıkla mide ameliyatı yapmamız dikkatimi

çekmişti. Askerlik hizmetinde hayır deme şansımız olmadığı için yaşadığımız stres mideyi bile delebiliyordu. Bir şeyleri istemeden yapıyorsanız mideniz tehlikede demektir.

Bu nedenle hayır demeyi öğrenmeliyiz. Özellikle de çocuklarımıza öğretmeliyiz. Hayatın içinde yaşadığımız ve hastalanmamızın ana kaynağı olan stresin bir numaralı sebebi hayır diyememektir.

Hiçbir yolu yoksa da istemediğimiz şeyleri yapmak zorunda kaldığımız zamanlarda ortamda bizi eğlendirecek bir kurgu yaratmalıyız.

En ciddi anda bile mizah üretecek bir unsur vardır. Gülebilmek çok değerlidir ve şifa vericidir.

28. Asıl olan niyetimizdir.

Niyet çok çok önemlidir.

Karma yasası gereği ne ekiyorsak onu biçiyoruz. Bu durum iyilik yaparsak iyilik, kötülük yaparsak kötülük buluruz gibi anlaşılıyor.

Doğrudur, ancak burada küçük bir nüans var, iyilik ve kötülük niyetimiz doğrultusunda karşılık bulur.

Niyetimiz saf ve temiz yani beklentisiz olduğu zaman, kötülük yaptığımızı düşünsek bile karşılığı iyidir.

Niyetimiz kötü olup iyilik yaptığımızı düşünüyorsak çok yanılmış oluruz. Gerçek karma budur işte.

Evrensel yasalar açık ve nettir.

Diğer taraftan anlam verdiğimiz ve ifade ettiğimiz inançlarımızı kalpten niyet ettiğimizde yaratıcı oluruz. Niyet tüm yaratımın esasıdır.

29. Müzik dinlemeliyiz.

Yalnız olduğumuz karanlık ve esrarengiz ortamlarda ya da takıntılarımızın yoğun olduğu zamanlarda hepimiz şarkı söyleme ihtiyacı duyarız ya da kendi kendimizle konuşuruz. Kendi ses tonumuz bize cesaret ve güç verir. Sesin frekansı duygusal modumuzu değiştirir. Mantra, zikir, sesli dualar şifa vericidir ve yüzyıllardır toplumlarca kullanılır.

İneklerin Bach müziği dinlediklerinde daha fazla süt verdikleri bi-

limsel olarak ispatlanmıştır. Aynı şekilde seralarda yetiştirilen çiçekler, sebzeler, klasik müzik altında adeta coşar.

Çakralarımızın dönüş hızı sesten çok etkilenir ve müzik şifa verici olarak kullanılır.

Kök çakra Do tonuyla rezonansa girer ve bu sayede yaşam isteğimizi destekler.

Sakral ya da cinsel çarka Re tonuyla rezonansa girer ve bu sayede yaşam sevincimizi destekler.

Solar Pleksus yani 3. Çakra Mi tonuyla rezonansa girer ve bu sayede ruhsal esnekliği destekler.

Kalp çakrası Fa tonuyla rezonansa girer ve bu sayede yenilenmeyi, dengelenmeyi destekler.

Boğaz çakrası Sol tonuyla rezonansa girer ve sükûneti, barışı, ifade yeteneğini destekler.

Alın çakrası (3. Göz) La tonuyla rezonansa girer ve sezgi yeteneğimizi destekler.

Tepe çakrası Si tonuyla rezonansa girer ve kozmik açılımı destekler.

Müziğin inanılmaz bir şifa gücü vardır. Severek dinlediğimiz bir müziğin gamı hangi tondaysa bize şifa verir.

- 528 hz iyileştirici onarıcıdır.
- 396 hz akort edici, suçluluk duygusunu gidericidir.
- 417 hz negatif enerji yok edicidir.
- 432 hz uyku problemini aşmaya yardımcı olur, sakinleştiricidir.
- 639 hz pozitif sevgi yaratır, kalbi onarıcıdır.
- 852 hz korku gidericidir.
- 741 hz enfeksiyon ve toksin gidericidir, bir anlamda detoks yapar.
- 963 hz DMT, melatonin salgılayıcıdır (epifiz).
- 1335 hz stres giderici, adrenal bez dengeleyicidir.
- 1565 hz ruhsal denge sağlar.

Bu frekansları içeren müziklere YouTube üzerinden kolaylıkla ulaşabilirsiniz.

Yatağınıza uzanın, kulaklığınızı takın, gözlerinizi kapatın ve arzularınızı hayal edin.

Bu sayede kendiniz olur ve enerjinizi dengelersiniz.

30. İçimizde çalışan olağanüstü biyolojik programı fark etmeliyiz.

İlahi güce saygı duymalıyız, güvenmeliyiz ve teslim olmalıyız. İçimizde çalışan olağanüstü otomatik bir program var. Her türlü ortama, duygu ve düşüncemize uyum sağlayabilen bu program sayesinde tekâmül ediyoruz.

Yaşam amacımız sadece sevinçli olmak, sevmek ve sevgiyle bütün olmak. Allah'ın bizden istediği tek şey çocuk gibi sevinçli olmamız ve sevgiyi hayatımızın merkezine yerleştirmemiz. Bütün ibadetlerimizin sonucu bunu yaratmalıdır.

Biyolojik programı desteklememiz ve işlevli hale getirmemiz, parasempatik yani sükûnet fazında kalmamıza bağlıdır. İçimizdeki Hekim'i yansıtan evrensel biyolojik duyarlılık sayesinde vücudumuz kendi kendini iyileştirebilme yeteneğine kavuşur.

İçimizdeki uyanış ve şifanın kodları yüzde yüz kendimiz olmamıza bağlıdır. Bu sayede sükûnet içinde kalmayı başarabiliriz.

31. Bol hareket, bol güneş.

Haftanın 2-3 günü düzenli spor yapmayı ihmal etmemeliyiz.

Doğru nefes almamızı otomatik olarak sağlayan düzenli spor sayesinde tüm organizmamız sağlıklı çalışır.

"Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur" Mustafa Kemal Atatürk'ün önemli sözlerinden biridir.

Çağımızın büyük problemlerinden biri olan D vitamini eksikliği için de güneş gördüğünüz zaman hemen durun. Gözlerinizi kapatarak 5 dakika güneşe yönelin. Bu sayede günlük D vitamininizi yeterince almış olacaksınız.

Bedensel sağlığımızın anahtarı spor yapmak, güneşten faydalanmak, sağlıklı beslenmek ve huzurlu uyumaktır.

32. Gülelim, şükredelim.

Vücudumuza gülmek kadar iyi gelen başka bir şey yoktur. Ne yazık ki toplumsal dogmalar yüzünden bu bile bizlere yasaklanıyor. "Çok gülme başına bir şey gelir", "Çok güldük ağlamayalım" gibi inançlar yüzünden rahatça gülemiyoruz bile.

Çocukluk döneminde ne zaman çok gülsek, büyüklerin tepkisiyle karşılaşırdık.

Gülmekten korkmayın sakın, rezonans yasası gereği güldükçe metabolizmamız dengelenir. Başımıza hiçbir zaman kötü bir şey gelmez aksine daha sağlıklı oluruz.

Gülelim, güldürelim, şükredelim.

Yaşam enerjimizi artıracak 10 mucize formül

1
Kendimiz olmak, kendimizi sevmek.
2
Sağlıklı beslenmek (bazik ağırlıklı).
3
Bol su içmek (detoks).
4
Alkol ve sigaradan uzak durmak.
5
Meditasyon.
6
Koşulsuz sevmek.
7
Yargılamamak, önyargılı olmamak.
8
Affetmek.
9
Spor yapmak.
10
Kalpten inanmak, dua etmek, şükretmek, gülmek.

Bitirirken-Son sözler

21. yüzyılda birçok gerçeğin farkındalığını yaşamaya başladık.

Hayvanlara saygı ve sevgi göstermeye başladık.

Doğanın kıymetini anlamaya başladık.

Doğru beslenmeyi öğreniyoruz.

Glüten, laktoz, kazein, genetiği oynanmış gıdalar hakkında aydınlandık.

Diğer taraftan sağlıklı yaşam için spor yapmanın şart olduğunu artık biliyoruz. Haftanın birkaç günü en azından yürüyüş yapmaya başladık.

Hijyenin ve tuvalet temizliğinin önemini anladık.

Sosyal medya sayesinde birçok bilgiye kolayca ulaşma şansını elde ettik. Ancak internet üzerinden şifa arayışı konusunda dikkatli olmamız gerekiyor. Bu alandaki bilgiler stres ve korkuyu tırmandırmaya yönelik olduğu için nosebo (negatif etkileşim) etki yaratabiliyor.

Ruhsal varlığımızla ilgilenmeyen geleneksel tıp sektörü, alternatif tedavilerin hayatımıza girmesine izin verdi.

İnsanların alternatif yöntemlere ilgisi ve talebi Sağlık Bakanlığı'nı bile harekete geçirecek derecede arttı.

Her ne kadar sadece fiziksel bedeni desteklese de akupunktur, nöralterapi, sülük tedavisi, hacamat, biorezonans gibi daha birçok tedavi şekli resmi kurumlarda yasal hale geldi. Ancak alternatif tıp adı altında çalışmaya başlayan hekimlerin dışında birçok hekim dışı şifacı kısa sürede aldıkları sertifikalarla bu alanda hizmet vermeye başladı.

Geleneksel ve alternatif tıp alanındaki gelişmelerle ömrümüz

uzadı, ancak madalyonun bir de öteki yüzü var; geldiğimiz noktada yaşam sevincimiz azaldı, kronik hastalıklar yaşantımızın parçası oldu, ruhsal tekâmül imkânsız hale geldi. Ne tam olarak sağlıklı yaşayabiliyoruz ne de kolayca ölebiliyoruz.

Kanser ve diyabet çocukluk yaşlarına indi.

Stres günümüzün her saatinde kapımızı çalıyor. Dünyaya geliş amacımız olan sevgiyi, sevmeyi, paylaşmayı unuttuk. Egolar tavan yaptı. Maskeli, bencil, öfkeli insanlar haline geldik. İnancımız azaldı.

Kendimiz olmaktan gittikçe uzaklaştık. Korkularımız yüzünden sürekli sığınacak limanlar aramaya başladık.

Bizi bizden uzaklaştıran arayışlar içinde çırpınır hale geldik.

- Özgürlük arayışı
- Heyecan arayışı
- Yenilik arayışı
- Cinsel arayışlar
- Değer arayışı
- Onaylanma arayışı
- Sahip olabilme arayışı
- Başarılı olma arayışı

Durmadan, soluk almadan arayıştayız...

Oysa bizleri var eden kudret, arayış içinde olduğumuz her şeyi zaten içimizde var etmiş. Derya denizin içine bir kova temiz su atsak ne olacak, kirli su atsak ne olacak?

Başarı, rütbe, makam, iktidar arayışı bize ne kazandırabilir ki var olanın yanında? Olsa olsa koşullu enerji hırsızlığını kolaylaştırır, o kadar.

Dünyamız empati kuramayan egoist formatlarla doldu.

Allah'ın bizlerden ne istediğini neden algılayamıyoruz?

Allah'ın bize şah damarımızdan daha yakın olduğunu biliyoruz ama O'nu yukarıda bir yerlerde arıyoruz?

Oysa hepimiz O'nun sevgisiyle bir bütünüz, çok değerliyiz ve güvendeyiz.

Sizce de artık uyanma vakti gelmedi mi?

İlk ve en önemli şart yüzde yüz kendimiz olmak.

Kendimiz değilsek, isteyen de biz değiliz. Ruhsal bağlantımız yok, sahip olduğumuz kudretle bağlantımız yoksa isteklerimizi nasıl gerçekleştirebiliriz?

Kalbimizden uzaklaştığımızda yaratıcı olamayız, sadece arayış içinde oluruz.

Kendimiz olduktan sonra gerçekleri bulup hayata geçirmek zorundayız. Bizlere şablon gibi dayatılan dogmaları sorgulamamız gerekiyor. Okuldan, çevreden, kitaplardan, din anlayışından gelen öğretilerin ne kadarı gerçek, ne kadarı evrensel yasalarla uyumlu, bunları araştırıp öğrenmeliyiz.

Sadece kendi ülkemiz içinde bile birçok etnik görüş nedeniyle birçok doğru var.

Oysa doğru tektir. Örneğin sağlık tektir. Sağlık vardır, sağlıklar diye bir şey yoktur.

Sağlık üzerinden gerçekleri aramaya başlarsak en doğrusunu bulmuş oluruz. Elinizde tuttuğunuz kitaptaki bilgilerin ortaya çıkışı sağlık üzerinden gerçekleşmiştir.

Bu durumda hastalıkların, sağlığı tekrar bulmamız için karşımıza çıkan mesajlar olduğunu algılamalıyız ve evrenin isteklerini yerine getirmeliyiz

Her organın, her ağrının, her hastalığın bir mesajı var.

Bilinçaltı nedeniyle karşımıza çıkan duygusal çatışmalara çok dikkat etmeliyiz. Bir zorlukla karşı karşıya kaldığımızda stres reaksiyonunu bir an önce durdurup sükûnet evresine geçiş yapmayı içselleştirmeliyiz.

"Bilim cenazeden cenazeye ilerler" sözünün sahibi Max Plank'ı unutmayalım.

Kendimiz olup gerçekleri bulduğumuz zaman elde edeceğimiz sonuç ÖZGÜRLÜKtür!

Özgürlük sayesinde ulaşacağımız ana öğreti KOŞULSUZ SEVGİdir.

İşte sevgili okurum, dünyaya geliş amacımız; bunca sıkıntılar, arayışlar ve acıların bizleri ulaştırmak istediği zirve YAŞAM SEVİNCİ ve SEVGİ'dir.

Faydalanılan kaynaklar

Berg, Yehuda, *The Kabbalah Book of Sex*, Kabbalah Centre, 2006.

Brennan, Barbara Ann, *Licht Heilung, Arkana* / Goldmann, Münih, 1994.

Broers, Diter, *Der Matrix Code,* Berlin, 2012.

Chvan, Jurıj *Spar dir den Arzt,* Münih 2017.

Cooper, Diana, *2012 Die Welt nimmt kurs auf das neue goldene Zeitalter*, Münih 2009.

Emoto, Masaru, *Die Antwort des Wasser*, KOHA, Burgrain, 2002.

Hammer, Ryke Geerd, *Wissenschaftliche Tabelle der Germanischen Neuen Medizien*, Amici di Dirk Verlag, 2006.

Hepe, Hans-Peter, *Heilung aus eigener Kraft*, Reinbek bei Hamburg, Januar 2014.

Jenner, Otmar, *Spirituelle Medizin Heilen mit der Kraft des Geistes*, Reinbeck bei Hamburg, Mai 2005.

Jones, Anne, *Einfach gute Schwingungen*, Münih 2014.

Jones, Anne, *Healing Negative Energies, Einfach gute schwingungen*, Londra, 2002.

Loyd, Alex, Johnson, Ben, *Der Heilung Code*, Hamburg, 2011.

Kalashatra, Govinda, *Atlas der Chakras,* Ludwig Buchverlag, Münih, 2002

Kronlob, Lars Peter, *Die Neue Medizin*, Norderstedt, 2011.

Langbein, Kurt, *Weissbuch Heilung*, Münih, 2016.

Segal, Inna, *Die Verborgene Sprache des Körpers*, Münih, 2014.

Servan-Schreiber, David, *Das Anti Krebs-Buch*, Münih, 2008.

Servan-Schreiber, David, *Die Neue Medizin der Emotionen*, Münih, 2004.

Sheldrake, Rupert, *Sieben experimente, die die welt verandern könnten*, Fischer Taschenbuch, Frankfurt, Main, 2005.

Stelzl, Diethard, *Heilen mit kosmischen Symbolen,* Schimer, Darmstadt, 2004.

Villoldo, Alberto, *Das geheime Wissen der Schamanen*, Münih, 2001.

Warnke Ulrich, *Quantenphilosophie und İnterwlt,* Scorpio Verlag, Berlin, Münih, 2013.

Westheimer, Ruth, *10 Geheimnisse für richtig guten Sex*, Münih, 2011.

Yan sayfada gördüğünüz sembollerin amacı yüzde yüz kendimiz olabilmenin yolunu açmaktır. Bunun için sembollerin olduğu sayfayı sol elinizle tutun, sağ elinizde de bir bardak su tutun. Bu konumda 3 dakika boyunca gözlerinizi sembollerden ayırmadan görsele bakın. Sonrasında elinizdeki bardaktaki suyu "Yüzde yüz kendim olmaya niyet ediyorum" diyerek için. 7 gün boyunca toplamda 7 kez bu işlemi tekrarlayın.

Sağlık ve hastalıklar konusunda bildiğiniz her şeyi unutmaya hazır mısınız? İçimizdeki uyanışın ve şifanın tek ve değişmez formülünü öğrenmeye?

Tuhaf bir çağda yaşıyoruz. Medyanın bilgi bombardımanı altındayız. Uzmanlar her gün yeni bir sağlık formülüyle çıkıyor karşımıza. Neredeyse her ailede bir kanser hastası var. Diyabet çocukluk yaşlarına inmiş durumda. Kime elini uzatsan depresyondan şikâyetçi ve evcil hayvanlarımıza bile antidepresan verecek kıvama geldik. Buna rağmen geleneksel tıp anlayışı ruhu hâlâ yok sayıyor.

Evet, tuhaf bir çağda yaşıyoruz... Aşırı dozda bilgiye maruz kalıyoruz ama her gün yeni bir şey öğrenmek bizi sakinleştirmiyor, aksine kaygı bozukluğuna sürüklüyor.

Size şifanın ve koruyucu hekimliğin tek ve değişmez formülünü söyleyeyim mi: KENDİN OLMAK! Yüzde yüz kendin olmak, evrensel yasaların ruhsal gelişimimiz için bizden istediği tek şey. Hastalıklar bir mesaj ve sükûnet fazında, sakin kalarak, korkmadan karşıladığımızda, doğru tedaviyle geçmeyecek tek bir hastalık bile yok! Kanser dahil!

Bu kitap sizi hayatınızı değiştirecek bir farkındalığa ulaştırmak için yazıldı. Sadece okumakla bile içinizdeki şifanın uyanışına şahit olacaksınız.